



YOGA

S O M M E R

Entdecke die Vielfalt der Yogawelt ◦
Anatomie ◦ Philosophie ◦ Meditation ◦
Entschleunigung ◦ Asanas ◦

22. - 25. August 2024

Finkenstraße 11
48691 Vreden



YOGA

S O M M E R

Day 1

Donnerstag 22. August
18:00 - 19:30 Uhr

1 Happy Hip

IN DIESER YOGA-STUNDE ERFÄHRST DU VIELE HÜFTÖFFNENDE ASANAS FÜR EINE BESSERE BEWEGLICHKEIT, LINDERUNG VON RÜCKENSCHMERZEN, STRESSABBAU, LÖSEN VON EMOTIONALEN BLOCKADEN. (MIT GABY)

Day 2

Freitag 23. August
17:30 - 20:00 Uhr

2 ASHTANGA MEETS YIN YOGA

LASS' DEN STRESS DER WOCHE HINTER DIR - MIT EINER YOGA-CHIKITSA-STUNDE IM ASHTANGA-STIL. IM ZWEITEN TEIL DIESER YOGA-SESSION GENIESST DU DIE RESTORATIVE WIRKUNG VON YIN-YOGA, BEI DER DU DEINE FASZIEN UND TIEFENMUSKULATUR VERWÖHNST. (MIT ANGELA & GABY)

Day 3

Samstag 24. August
10:00 - 11:30 Uhr

3 FLY & RELAX - AERIAL YOGA

ERLEBE MIT DEM TUCH ALS PARTNER ASANAS GANZ NEU. GENIESSE DAS FLIEGENDE GANZKÖRPERTRAINING FÜR MEHR KRAFT, BEWEGLICHKEIT UND WOHLBEFINDEN. (MIT GABY)

Day 3

Samstag 24. August
14:00 - 18:30 Uhr

4 ICH HABE SCHULTER

VIELE MENSCHEN LEIDEN AN SCHULTER- UND NACKENPROBLEMEN. DIESER ANATOMIE-WORKSHOP FÜR YOGA-LEHRERINNEN UND YOGA-INTERESSIERTE VERMITTELT IN THEORIE UND PRAXIS FUNDIERTE KENNTNISSE. (MIT ANGELA)

Day 4

Sonntag 25. August
09:00 - 10:30 Uhr

5 SUNRISE YOGA

WIR BEGRÜSSEN DEN SONNTAG MIT ENERGETISIERENDEN SONNENGRUSS-VARIATIONEN UND ASHTANGA-YOGA (MIT GABY & ANGELA)

Day 4

Sonntag 25. August
10:30 - 12:00 Uhr

6 FRÜHSTÜCK MIT PATANJALI

WAS HAT ES MIT DEM ACHTFACHEN PFAD VON PATANJALI AUF SICH? LASS' UNS GEMEINSAM BEI EINEM GESUNDEN FRÜHSTÜCK ÜBER YAMAS UND NIYAMAS, SAMADHI U.V.M. PHILOSOPHIEREN UND DER FRAGE NACHGEHEN, WIE WIR MEHR YOGA-WEISHEITEN IN UNSEREM ALLTAG UMSETZEN KÖNNEN. (MIT ANGELA & GABY)

BOOKING & INFO:

 info@yoga-personal-coach.com

 +0175 55 156 22

 www.yoga-personal-coach.com



YOGA

S O M M E R

10 %

Early Bird bis
15. Juli

5 %

Come with
a friend

20 %

Early Bird für
Schulter- Workshop
bis 15. Juli

- 1 Happy Hip** pro Matte 12,- Euro
- 2 ASHTANGA MEETS YIN YOGA** pro Matte 18,- Euro
- 3 FLY & RELAX - AERIAL YOGA** pro Platz 15,- Euro
- 4 ICH HABE SCHULTER - ANATOMIE-WORKSHOP*** pro Platz 79,- Euro
- 5 SUNRISE YOGA** pro Matte 12,- Euro
- 6 FRÜHSTÜCK MIT PATANJALI*** pro TN 10,- Euro

* Fortbildungs-Angebot für Yogalehrende und Yoga-Interessierte



YOGA

S O M M E R

M I T



Gaby Wenning

“Durch Yoga entdeckte ich, dass sich Gelassenheit für alle Lebenslagen erlernen und anwenden lässt. Ich erfuhr, was es wirklich bedeutet, im Kontakt mit sich selbst und im „Hier und Jetzt“ zu sein. Der damit verbundene positive Lebenswandel und die tiefe Bedeutung von Yoga (Einheit-Verbindung) haben mich gelehrt, in Harmonie mit mir selbst und anderen zu leben und mich dabei selbst weiter entwickeln zu können. Yoga ist für mich eine niemals versiegende Kraftquelle und ein Weg, um immer wieder Ruhe und innerem Frieden zu finden.”

Yoga-Lehrerin 200 h AYA, Fortbildungen: Ashtanga-Yoga, Thai-Yoga, Aerial-Yoga, Retreats: Ashtanga-Yoga



Angela Zingler

“YOGA ist für mich mein Zuhause. Meine Insel. Mein Raum. Wenn ich durch verschiedene Faktoren eine Enge in meinem Leben wahrnehme, eröffnet mir Yoga Raum für mindestens zwei Fußballfelder. “

Yoga-Lehrerin AYA 500 RYT, 200 h Ashtanga Ausbildung - Basic und Advanced, Fortbildungen in Yoga-Therapie, Yin-Yoga, Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Senioren-Yoga, Pränatal-Yoga; Energielehre, Meditationsleiterin, Seit 2020 tätig als Yoga-Dozentin/Yoga-LehrerInnen-Ausbilderin



Wir freuen uns auf Dich und laden Dich herzlich ein, den Yoga-Spirit mit Gleichgesinnten zu erleben und zu genießen.