



*„Überlege, was dich aufblühen  
lässt, dem gehe nach“*

(U. Schaffer)

*Scopri ciò che fa fiorire te stesso  
e coltivalo*

**YOGA**

**WINTER 2020  
INVERNO 2020**

**WINTER  
INVERNO  
2020**

**YOGA**

**Diana Bondini-Lerro**

Bromberger Str. 28a, 81929 München  
(Fünf Gehmin. von Daglfing Bhf)

[mail@yoga-bondini-lerro.de](mailto:mail@yoga-bondini-lerro.de)

Tel. 089 99 317 369

Handy 0151 17 990 310

[www.yoga-bondini-lerro.de](http://www.yoga-bondini-lerro.de)

## Diana Bondini-Lerro

Ich biete Yogaunterricht in kleinen Gruppen (max. 7 Teilnehmer) und Einzelstunden für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters an.

Ich unterrichte Yoga nach der Marmalehre, die aus der altindischen Medizinlehre Ayurveda stammt.

### Was mir wichtig ist:

- genaue Anleitungen zu den einzelnen Übungen (Asanas)
- eine körpergerechte Ausführung der Yoga-Haltungen
- individuelle Hilfestellung in den Übungen

### Über mich

- Yoga-Lehrerin, seit über 15 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit Yoga
- Abgeschlossene 3-jährige Ausbildung zur Yoga-Lehrerin beim Yoga Forum München e.V.
- Seit 2010 leite ich regelmäßig mehrere Kurse an verschiedenen Standorten der Münchner Volkshochschule MVHS
- Regelmäßige Fortbildungsseminare und Fachtagungen für Yogalehrer/in
- Als Deutsch-Italienerin halte ich auch Yogakurse in italienischer Sprache

## YOGA

### WINTER 2020 INVERNO 2020

#### Mo. / Lun. 18:15 – 19:45 11 X 90 Min.

13.01. 20.01. 27.01. 03.02. 10.02. 17.02.  
02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03.  
€ 148,50

#### Di. / Mar. 18:30 – 20:00 11 X 90 Min.

14.01. 21.01. 28.01. 04.02. 11.02. 18.02.  
03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 31.03.  
€ 148,50

#### Mi. / Mer. 18:45 – 20:15 12 X 90 Min.

08.01. 15.01. 22.01. 29.01. 05.02. 12.02.  
19.02. 04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 01.04.  
€ 162,00

#### Do. / Gio. 09:00 – 10:30 12 X 90 Min.

#### Do. / Gio. 10:45 – 12:15 12 X 90 Min.

09.01. 16.01. 23.01. 30.01. 06.02. 13.02.  
20.02. 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 02.04.  
€ 162,00

#### Fr. / Ven. 08:45 – 10:15 12 X 90 Min.

10.01. 17.01. 24.01. 31.01. 07.02. 14.02.  
21.02. 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 03.04.  
€ 162,00

Probestunde auf Anfrage  
Seduta di prova su richiesta € 8.-

Einzelstunde nach Vereinbarung  
Lezione singola per appuntamento  
1 x 60 Min. € 53.-

*Änderungen vorbehalten  
Riserva di possibili variazioni*

## Diana Bondini-Lerro

Offro corsi di Yoga in piccoli gruppi (max. 7 partecipanti) e lezioni singole.

I miei corsi sono indirizzati a principianti e non, di tutte le età.

Insegno Yoga prendendo a riferimento i Punti Marma dell' antica medicina indiana Ayurvedica.

### I miei punti guida

- precise indicazioni per i singoli esercizi (Asanas)
- corretta esecuzione dell' esercizio a salvaguardia dell' integrità fisica
- supporto individuale nelle singole posture ed esercizi, qualora necessario

### Chi sono

- Insegnante abilitata di Yoga, pratico intensivamente Yoga da oltre 15 anni
- Formazione di 3 anni presso lo Yoga Forum München e.V. e conseguimento del Diploma di Insegnante di Yoga
- Dal 2010 insegno presso varie sedi della Volkshochschule di Monaco MVHS in corsi semestrali, estivi e seminari ad hoc
- Costante attività di aggiornamento attraverso specifici corsi e seminari per insegnanti di Yoga
- Essendo di madre lingua italiana, offro corsi di Yoga anche in lingua italiana