



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

(U. Schaffer)

*Scopri ciò che fa fiorire te stesso
e coltivalo*

YOGA

**FRÜHLING-SOMMER 2020
PRIMAVERA-ESTATE 2020**

**HERBST
AUTUNNO
2020**

YOGA

Diana Bondini-Lerro

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

mail@yoga-bondini-lerro.de

Tel. 089 99 317 369

Handy 0151 17 990 310

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 20 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

HERBST 2020 AUTUNNO 2020

Mo. / Lun. 18:15 – 19:45 12 X 90 Min.

21.09. 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 26.10.
09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12
€ 162,--

Di. / Mar. 18:30 – 20:00 12 X 90 Min.

22.09. 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 27.10.
10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 08.12. 15.12
€ 162,--

Mi. / Mer. 18:45 – 20:15 12 X 90 Min.

23.09. 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 28.10.
11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12
€ 162,--

Do. / Gio. 09:00 – 10:30 12 X 90 Min.

Do. / Gio. 10:45 – 12:15 12 X 90 Min.

24.09. 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 29.10.
12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12
€ 162,--

Fr. / Ven. 08:45 – 10:15 12 X 90 Min.

25.09. 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 30.10.
13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 18.12
€ 162,--

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 20 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