



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

(U. Schaffer)

*Scopri ciò che fa fiorire te stesso
e coltivalo*

YOGA

Denning / Bogenhausen

**WINTER 2018
INVERNO 2018**

**WINTER
INVERNO
2018**

YOGA

Denning / Bogenhausen

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 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 2018 INVERNO 2018

Mo. / Lun. 18:15 – 19:45 9 X 90 Min.

08.01. 15.01. 22.01. 29.01. 05.02.
26.02. 05.03. 12.03. 19.03
€ 121,50

Di. / Mar. 18:30 – 20:00 9 X 90 Min.

09.01. 16.01. 23.01. 30.01. 06.02.
27.02. 06.03. 13.03. 20.03
€ 121,50

Do. / Gio. 09:00 – 10:30 9 X 90 Min.

Do. / Gio. 10:45 – 12:15 9 X 90 Min.

11.01. 18.01. 25.01. 01.02. 08.02.
01.03. 08.03. 15.03. 22.03
€ 121,50

Fr. / Ven. 08:45 – 10:15 9 X 90 Min.

12.01. 19.01. 26.01. 02.02. 09.02.
02.03. 09.03. 16.03. 23.03
€ 121,50

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

Einzelstunde nach Vereinbarung
Lezione singola per appuntamento
1 x 60 Min. € 44.-

*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