



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

(U. Schaffer)

*Scopri ciò che fa fiorire te stesso  
e coltivalo*

**YOGA**

**Denning / Bogenhausen**

**FRÜHLING-SOMMER 2018  
PRIMAVERA-ESTATE 2018**

**FRÜHLING-SOMMER  
PRIMAVERA-ESTATE**

**2018**

**YOGA**

**Denning / Bogenhausen**

**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

### FRÜHLING-SOMMER 2018 PRIMAVERA-ESTATE 2018

Mo. / Lun. 18:15 – 19:45 12 X 90 Min.

09.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 04.06.  
11.06. 18.06. 25.06. 02.07. 09.07. 16.07.  
€ 162,00

Di. / Mar. 18:30 – 20:00 12 X 90 Min.

10.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 05.06.  
12.06. 19.06. 26.06. 03.07. 10.07. 17.07.  
€ 162,00

Do. / Gio. 09:00 – 10:30 11 X 90 Min.

Do. / Gio. 10:45 – 12:15 11 X 90 Min.

12.04. 19.04. 26.04. 03.05. 17.05. 07.06.  
14.06. 21.06. 28.06. 05.07. 12.07.  
€ 148,50

Fr. / Ven. 08:45 – 10:15 11 X 90 Min.

13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 18.05. 08.06.  
15.06. 22.06. 29.06. 06.07. 13.07.  
€ 148,50

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