



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

(U. Schaffer)

*Scopri ciò che fa fiorire te stesso  
e coltivalo*

**YOGA**

**Denning / Bogenhausen**

**WINTER 2019  
INVERNO 2019**

**WINTER  
INVERNO  
2019**

**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 2019 INVERNO 2019

Mo. / Lun. 18:15 – 19:45 12 X 90 Min.

07.01. 14.01. 21.01. 28.01. 04.02. 18.02.  
25.02. 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 08.04.  
€ 162,00

Di. / Mar. 18:30 – 20:00 12 X 90 Min.

08.01. 15.01. 22.01. 29.01. 05.02. 19.02.  
26.02. 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 09.04.  
€ 162,00

Do. / Gio. 09:00 – 10:30 12 X 90 Min.

Do. / Gio. 10:45 – 12:15 12 X 90 Min.

10.01. 17.01. 24.01. 31.01. 07.02. 21.02.  
28.02. 14.03. 21.03. 28.03. 04.04. 11.04.  
€ 162,00

Fr. / Ven. 08:45 – 10:15 12 X 90 Min.

11.01. 18.01. 25.01. 01.02. 08.02. 22.02.  
01.03. 15.03. 22.03. 29.03. 05.04. 12.04.  
€ 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