



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

(U. Schaffer)

*Scopri ciò che fa fiorire te stesso
e coltivalo*

YOGA

Denning / Bogenhausen

**FRÜHLING-SOMMER 2019
PRIMAVERA-ESTATE 2019**

**FRÜHLING-SOMMER
PRIMAVERA-ESTATE**

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 Fachtage für Yogalehrer/in
- Als Deutsch-Italienerin halte ich auch Yogakurse in italienischer Sprache

YOGA

FRÜHLING-SOMMER 2019 PRIMAVERA-ESTATE 2019

Mo. / Lun. 18:15 – 19:45 10 X 90 Min.

29.04. 06.05. 13.05. 27.05. 03.06. 24.06.
01.07. 08.07. 15.07. 22.07.
€ 135,00

Di. / Mar. 18:30 – 20:00 10 X 90 Min.

30.04. 07.05. 14.05. 21.05. 28.05. 04.06.
25.06. 02.07. 09.07. 16.07.
€ 135,00

Do. / Gio. 09:00 – 10:30 9 X 90 Min.

Do. / Gio. 10:45 – 12:15 9 X 90 Min.

02.05. 09.05. 16.05. 23.05. 06.06. 27.06.
04.07. 11.07. 18.07.
€ 121,50

Fr. / Ven. 08:45 – 10:15 10 X 90 Min.

03.05. 10.05. 17.05. 24.05. 31.05. 07.06.
28.06. 05.07. 12.07. 19.07.
€ 135,00

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