



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

(U. Schaffer)

*Scopri ciò che fa fiorire te stesso
e coltivalo*

YOGA

**FRÜHLING-SOMMER 2021
PRIMAVERA-ESTATE 2021**

**FRÜHLING-SOMMER
PRIMAVERA-ESTATE**

2021

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

- Zertifizierte *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

FRÜHLING-SOMMER 2021 PRIMAVERA-ESTATE 2021

Mo. / Lun. 18:15 – 19:45 12 X 90 Min.

12.04. 19.04. 26.04. 03.05. 10.05. 17.05.
07.06. 14.06. 21.06. 28.06. 05.07. 12.07.
€ 162,--

Di. / Mar. 18:30 – 20:00 12 X 90 Min.

13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 18.05.
08.06. 15.06. 22.06. 29.06. 06.07. 13.07.
€ 162,--

Mi. / Mer. 18:45 – 20:15 12 X 90 Min.

14.04. 21.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05.
09.06. 16.06. 23.06. 30.06. 07.07. 14.07.
€ 162,--

Do. / Gio. 09:00 – 10:30 11 X 90 Min.

Do. / Gio. 10:45 – 12:15 11 X 90 Min.

15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 20.05. 10.06.
17.06. 24.06. 01.07. 08.07. 15.07.
€ 148,50

Fr. / Ven. 08:45 – 10:15 12 X 90 Min.

16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 21.05.
11.06. 18.06. 25.06. 02.07. 09.07. 16.07.
€ 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 di Yoga abilitata e certificata, 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