„Überlege, was dich aufblühen lässt, dem gehe nach"

(U. Schaffer)

Scopri ciò che fa fiorire te stesso e coltivalo

In meinem YOGA-Raum ist ein Hochleistung-Luftreiniger TROTEC installiert, ausgestattet mit einem HEPA 14 Filter für eine Viren-Bakterien-und Aerosole-freie Luft.

Nel mio Studio YOGA è installato un Purificatore d'aria TROTEC ad alta prestazione dotato di filtro HEPA 14 per rimuovere Virus, Batteri e Aerosol.

YOGA

FRÜHLING-SOMMER 2023
PRIMAVERA-ESTATE 2023

FRÜHLING-SOMMER

PRIMAVERA-ESTATE

2023

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

FRÜHLING-SOMMER 2023
PRIMAVERA-ESTATE 2023

Mo. / Lun. 18:15 – 19:45 10 X 90 Min.

17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 12.06.
19.06. 26.06. 03.07. 10.07.
€ 150,--

Di. / Mar. 18:30 – 20:00 10 X 90 Min.

18.04. 25.04. 02.05. 09.05. 16.05. 23.05.
13.06. 20.06. 27.06. 04.07.
€ 150,--

Mi. / Mer. 18:30 – 20:00 10 X 90 Min.

19.04. 26.04. 03.05. 10.05. 17.05. 24.05.
14.06. 21.06. 28.06. 05.07.
€ 150,--

Do./ Gio. 09:00 – 10:30 10 X 90 Min.
Do./ Gio. 10:45 – 12:15 10 X 90 Min.

20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 25.05. 15.06.
22.06. 29.06. 06.07. 13.07.
€ 150,--

Fr./ Ven. 08:45 – 10:15 10 X 90 Min.

21.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05. 26.05.
16.06. 23.06. 30.06. 07.07.
€ 150,--

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

Einzelstunde nach Vereinbarung
Lezione singola per appuntamento

1 x 60 Min. € 55,--

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