

Yoga 2016

Anmeldung im Internet unter
www.yogazentrum.com

und durch Überweisung der Kursgebühr auf
das Konto 443310 bei der Volksbank Rhein Neckar
BLZ 670 900 00 / BIC: GENODE61MA2
IBAN: DE74 6709 0000 0000 4433 10
Bei Absagen innerhalb 10 Tagen vor Kursbeginn
wird eine Bearbeitungsgebühr von
€ 25,- erhoben.

NEU: Yoga-Abo

€ 45,- pro Monat für ein Jahr
Bezahlung erfolgt durch Lastschrift

NEU IN 2016

- Workshop Klang & Yoga
- Start MBSR
- regelmäßige Kurse MBSR

Yoga 2016 Kursübersicht 2.Trimester

**Der Einstieg ist jederzeit möglich. Vereinbaren
Sie eine kostenlose Schnupperstunde.**

Anfänger und Basiskenntnisse

Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr - Hatha-Yoga

12 Abende für Anfänger
Beginn 19.04.2016 / € 144,-

Kurse für Fortgeschrittene

Montag 19.00 - 20.30 Uhr - Hatha-Yoga

12 Abende für Fortgeschrittene
pausiert dieses Trimester

Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr - Hatha-Yoga

12 Abende für Fortgeschrittene
Beginn 19.04.2016 / € 144,-

Mittwoch 18.00 - 19.30 Uhr - Hatha-Yoga

12 Abende für Fortgeschrittene
Beginn 20.04.2016 / € 144,-

Mittwoch 20.00 - 21.30 Uhr - Hatha-Yoga

12 Abende für Fortgeschrittene
Beginn 20.04.2016 / € 144,-

Die Kurse enden Ende Juli. Darin sind jeweils
zwei Wochen Pfingstferien eingerechnet.
Kosten für eine Einzelstunde € € 12,-



Die Kurse enden in der 15. KW.
Darin sind jeweils eine Woche Faschings-
und Osterferien eingerechnet.

MBSR

ab dem 03.06.2016

startet der neue MBSR-Kurs. Die 8-wöchigen
Intensivkurse finden dann regelmäßig statt.
Melden Sie sich an für ein Vorgespräch!

*“Glücklicherweise wird jeder einmal im Leben
von der eigenen Seele dazu angeregt, seine
wahre Identität und das Ziel des eigenen Lebens
kennenzulernen.” (Yogi Dhirananda)*



Yogazentrum Birgit Lindenberg

Das Yogazentrum besteht seit 20 Jahren. Seit mindestens 25 Jahren praktiziere ich Yoga und kann auf ein breit gefächertes Erfahrungsspektrum zurückblicken. Von den Wurzeln des Kriya-Yogas (Geistiger Yoga) kommend wurde ich von dem indischen Yogi Dhirananda, der den letzten Selbstverwirklichungsgrad erreicht hat, ausgebildet. Daher war es schon immer mein Wunsch, die Menschen auch in Ihrer spirituellen Entwicklung zu begleiten.

Ich bemühe mich, Yoga als Weg zu vermitteln und nicht nur als körperliches Entspannungs- und Wellnessprogramm. Letztlich bestimmt jeder selbst, wie weit er sich auf den Yogaweg begeben möchte. Jeder wird dort abgeholt, wo er/sie steht. Mein Yogastil ist sehr abwechslungsreich und beinhaltet in der Regel unterschiedliche Aspekte wie Entspannung, klassische und bewegungsorientierte Atemübungen, ein anspruchsvolles Bewegungsprogramm abwechselnd mit ruhigen Sequenzen und ein kurzer Meditationsteil am Ende der Stunde. Hier fließt meine Erfahrung in der Zen – buddhistischen Meditation mit ein.

Ich bin an keine bestimmte Yogarichtung gebunden und experimentiere gerne mit verschiedenen Stilmöglichkeiten. Basis ist immer das klassische Hatha-Yoga. Als Heilpraktikerin und Heilerin kann ich einfühlsam die Menschen in ihrer körperlichen und seelischen Verfassung wahrnehmen und so schrittweise mit ihnen arbeiten.

Mit der Zeit gehen die Wirkungen des Yoga in das tägliche Leben über, also lass Dich ein auf das Abenteuer Yoga.

Ich freue mich auf Dich!
Birgit Lindenberg



Anfahrt zum Yogazentrum:

Den Kaiserstuhlring erreichen Sie am besten über die Umgehungsstraße Neuostheimer Str./ Suebenheimer Allee. Von Neuostheim/ Ma-Zentrum kommend passieren Sie den 1. Kreis, danach nehmen Sie die erste Straße links. Gleich wieder links befindet sich das Yogazentrum.

Yogazentrum Birgit Lindenberg
Kaiserstuhlring 36, 68239 Mannheim (Seckenheim)
Telefon 0621 - 47 98 27 / Fax 0621 - 47 98 26
www.Yogazentrum.com

Praxis für Geistiges Heilen Birgit Lindenberg
Kaiserstuhlring 36, 68239 Mannheim (Seckenheim)
Telefon 0621 - 47 98 27 / Fax 0621 - 47 98 26
www.Geistigeaufrichtung-Mannheim.de



*„Yogaübungen sind eine kraftvolle Medizin.
Insofern können sie heilen, lindern und verwandeln.“*

Frederick Leboyer

www.Yogazentrum.com