

## 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](http://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](http://www.Geistigeaufrichtung-Mannheim.de)



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

*Frederick Leboyer*

[www.Yogazentrum.com](http://www.Yogazentrum.com)

## Yoga 2017

Anmeldung im Internet unter  
[www.yogazentrum.com](http://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.

### Das Yoga-Abo

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

**Regelmäßige Kurse MBSR**  
**Stressbewältigung durch Achtsamkeit,**  
**8 wöchiger Intensivkurse**  
**mehr Information unter:**  
[www.mbsr-lindenberg.de](http://www.mbsr-lindenberg.de)

## Yoga 2017

### Kursübersicht 3. Trimester

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

#### Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

##### Montag 19.00 - 20.30 Uhr

13 Abende - Hatha Yoga  
Beginn 11.09.2017 / € 156,-

##### Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr

13 Abende - Hatha Yoga  
Beginn 12.09.2017 / € 156,-

##### Mittwoch 18.00 - 19.30 Uhr

14 Abende - Hatha Yoga  
Beginn 13.09.2017 / € 168,-

##### Mittwoch 20.00 - 21.30 Uhr

14 Abende - Hatha Yoga  
Beginn 13.09.2017 / € 168,-

Die Kurse enden 1 bis 2 Wochen vor Weihnachten.  
Kosten für eine Einzelstunde € 12,-

### MBSR

**Ab dem 15.09.2017 und 10.11.2017**

starten die neuen MBSR-Kurse. Die 8-wöchigen  
Intensivkurse finden 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)*

