

Kursangebote des Teams der Purna Yogaschule

Raum FFB – Olching

Dienstag

| | | |
|-----------------|---------------|--|
| 18.00-19.30 Uhr | Leicht Geübte | Stephanie Baumann-Fleck, VHS Olching |
| 19.30-21.00 Uhr | Geübte | |
| 18.00-19.30 Uhr | | |
| 19.30-21.00 Uhr | | Agathe Bretschneider, Purna Yogaschule |

Mittwoch

| | | |
|-----------------|--------|--|
| 20.00-21.30 Uhr | Geübte | Agathe Bretschneider, Purna Yogaschule |
|-----------------|--------|--|

Donnerstag

| | | |
|-----------------|---------------|--------------------------------------|
| 08.30-10.00 Uhr | Leicht Geübte | |
| 10.15-11.45 Uhr | Leicht Geübte | Stephanie Baumann-Fleck, VHS Olching |

Raum FFB - Eichenau

Montag

| | | |
|-----------------|---------------|--------------------------------|
| 08.30-10.00 Uhr | Geübte | Nikola Lohbrandt, VHS Eichenau |
| 10.15-11.45 Uhr | Leicht Geübte | |

Dienstag

| | | |
|-----------------|--------|---------------------------------|
| 20.00-21.30 Uhr | Geübte | Nikola Lohbrandt, Räume der fme |
|-----------------|--------|---------------------------------|

Mittwoch

| | | |
|-----------------|--------|------------------------------------|
| 18.00-19.30 Uhr | Geübte | Agathe Bretschneider, VHS Eichenau |
|-----------------|--------|------------------------------------|

Freitag

| | | |
|-----------------|----------|--------------------------------|
| 08.30-10.00 Uhr | Anfänger | Nikola Lohbrandt, VHS Eichenau |
|-----------------|----------|--------------------------------|

Raum FFB - Gröbenzell

Dienstag

| | | |
|-----------------|----------|----------------------------------|
| 18.00-19.30 Uhr | Anfänger | Nikola Lohbrandt, VHS Gröbenzell |
|-----------------|----------|----------------------------------|

Fürstenfeldbruck

Mittwoch

| | | |
|-----------------|----------|--|
| 18.00-19.30 Uhr | Anfänger | Nikola Lohbrandt, VHS Fürstenfeldbruck |
|-----------------|----------|--|

Kursangebote des Teams der Purna Yogaschule

München - Pasing

Dienstag

| | | |
|-----------------|---------------|---------------------------------------|
| 08.45-10.15 Uhr | Leicht Geübte | Stephanie Baumann-Fleck, Paosostr. 27 |
|-----------------|---------------|---------------------------------------|

Donnerstag

| | | |
|-----------------|--------|---------------------------------------|
| 19.00-20.30 Uhr | Geübte | Stephanie Baumann-Fleck, Paosostr. 27 |
|-----------------|--------|---------------------------------------|

München - Innenstadt

Montag

| | | |
|-------------|-------------------------|---|
| 17.30-19.00 | Anfänger, leicht Geübte | Margarethe Reiserer, Yoga & Gesundheit, Bonnerplatz 1 |
|-------------|-------------------------|---|

Dienstag

| | | |
|-----------------|---------------|--|
| 20.15-21.45 Uhr | Leicht Geübte | Margarethe Reiserer, @ peace, Holzstr. 4 |
|-----------------|---------------|--|

Mittwoch

| | | |
|-----------------|----------|---------------------------------------|
| 18.00-19.30 Uhr | Anfänger | Margarethe Reiserer, @ peace, Holzstr |
|-----------------|----------|---------------------------------------|

München-Neuhausen

Donnerstag

| | | |
|-----------------|---------|----------------------------------|
| 09.15-10.30 Uhr | 55 plus | Stefanie Preißing, Rotkreuzplatz |
| 10.45-12.00 Uhr | 55 plus | |

Otterfing- Miesbach

Montag

| | | |
|-----------------|---------------|--|
| 18.30-20.00 Uhr | Leicht Geübte | Stefanie Preißing, Pfarrer-Böhm-Weg 22 |
| 20.00-21.30 Uhr | Leicht Geübte | |

Information und Anmeldung

Stephanie Baumann-Fleck
Yogalehrerin BDY/EYU
Ärztlich geprüfte Yogalehrerin
Weiterbildung in Meditation des Hatha-Yoga
Tel.: 089-54 07 55 46
Mobil: 0173- 944 69 07
e-mail: stephanie.baumann@gmx.net
Kursraumadresse:
Paosostr.25
81243 München

Margarethe Reiserer
Yogalehrerin BDY/EYU
Ärztlich geprüfte Yogalehrerin
Tel.: 089-260 87 52
e-mail: info@yoga-reiserer.de
www.yoga-reiserer.de

Nikola Lohbrandt
Yogalehrerin BDY/EYU
Eichenau, Tel.: 08141-53 96 25
e-mail: nikola.lohbrandt@mnet-online.de
Kursraumadresse:
fme e.V.
Schulstr. 42
82223 Eichenau

Stefanie Preißing
Yogalehrerin BDY/EYU,
Dipl. Soz.päd., FH
Tel.: 08024/475642
e-mail: stefprei@web.de

Yoga der Energie

Yoga der Energie, basierend auf den klassischen Quellen des Hatha Yoga, vermittelt eine für den westlichen Menschen zugängliche Übungsweise der traditionellen Techniken.

Bei diesem Yogastil wird im Besonderen auf einen sehr präzisen, detaillierten Aufbau der einzelnen Übungen und auf das Wahrnehmen des Körpers, des Atems und der inneren Empfindungen eingegangen.

Eine angepasste Yoga-Praxis – das sind *karana* (Bewegungsfolgen), *asana* (Körperhaltungen) und *pranayama* (Atemtechniken) – führt über den Wechsel von dynamischen Abläufen und statischen Haltungen in ein waches Bewusstsein für das innere SELBST (Meditation). Yoga der Energie weckt die Fülle der uns zur Verfügung stehenden Lebensenergie (prana) und lässt diese besser fließen. Die Lebensenergie, wird auf immer feineren Ebenen spürbar und mündet in eine freudvolle, selbstbestimmte und kreative Lebensweise.

Alle Yogalehrer der Purna-Yogaschule haben dort eine 4-jährige Ausbildung zum Yogalehrer /zur Yogalehrerin BDY / EYU (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland und der Europäischen Yoga Union) abgeschlossen. Diese umfasst die Körper- und Atemarbeit (*asana* und *pranayama*), sowie die Lehre der Yogaphilosophie und der Anatomie.



PURNA YOGASCHULE
Agathe Bretschneider

Seminare und Workshops
Aus- und Weiterbildung

05. Februar 11, Tagesseminar

Die Energie des Klanges – Asana, Tönen, Mantra
Grafing bei München Anm: s.zonana@vhs-grafing.de

11. – 13. Februar 11, Weiterbildung

Meditation im Hatha-Yoga II – Schweigeseminar,
Anleitung: Boris Tatzky, Übers. A. Bretschneider,
Benediktbeuern, € 180,--

13. – 15. Mai 2011, Weiterbildung Lehrgang 5

2-jährige Weiterbildung in Yoga der Energie
Offen für Yogalehrende und Übende
1.Wochenende: Polaritäten rechte / linke Körperseite
A. Bretschneider, Benediktbeuern, € 170,-- bei
Buchung des Lehrgangs, als Einzeltermin € 190,--
8 (fakultativ 10) Seminare mit Agathe Bretschneider
und Boris Tatzky

23. - 24. Juli 2011, Fortbildung

Asana als Stütze und Raum für prāna - prāna als
Stütze für āsana. Ein Weg zu mehr Leichtigkeit in
Bewegung, Haltung und Atem.
Sa 10 - So 14 Uhr
Für Yogalehrende und Geübte.
Olching bei München. EUR 150,--

Ausbildung zum Yogalehrer / zur Yogalehrerin

anerkannt von BDY/EYU
neuer Beginn: April 2012, Dauer 4 Jahre

Einzelunterricht nach Vereinbarung, 60 Min. € 60,--

Info & Seminaranmeldung:

www.purna-yogaschule.de
yoga@purna-yogaschule.de, Tel. 08142-16475



PURNA YOGASCHULE

 **Yoga der Energie**

**Kursangebote
des Teams der Purna Yogaschule**

**Seminare
Aus- und Weiterbildung**

Agathe Bretschneider, Albrecht-Dürer-Str. 2a,
82140 Olching