

Dagmar Pinzenöller



Inhaberin der Yogaschule
und Kursleiterin

verheiratet, 2 Kinder

Yogalehrerin BDY/EYU

Ausbildung in Krankenpflege

4-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin
Mitglied im Berufsverband der
Yogalehrenden Deutschland e. V.
und der Europäischen Yogaunion

ständige Weiterbildung
in Yoga und Meditation

Erteilung von Einzelunterricht

Was Sie mitbringen sollten:

bequeme Kleidung und warme Socken
- Matten, Decken und Kissen sind vorhanden -



Kursort:

Yoga Raum München-West
Scapinellistr. 18
81241 München-Pasing

10 Gehminuten vom Bahnhof Pasing
5 Gehminuten vom Bahnhof Westkreuz

Yoga für alle





Was ist Yoga?

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg und kam über Indien nach Europa.
Er beinhaltet Körper-, Atem- und Entspannungsübungen und spricht Körper und Geist gleichermaßen an.

Warum Yoga?

Im Unterschied zu den verschiedensten Gymnastik- und Fitness-Programmen nimmt in der Hatha-Yoga-Praxis auch der Atem großen Raum ein.
Die Koordination von Atem und Bewegung führt zu einer tiefen Ruhe.
Dadurch bauen Sie Stress ab und finden zu einer gesunden körperlichen und seelischen Balance zurück.

Im Herzen von Pasing üben wir in kleinen Gruppen und angenehmer Atmosphäre
klassischen Hatha-Yoga, genauer Viniyoga.
Wir tun dies in einer Weise, die für jeden Menschen erlernbar ist.

Bis heute hat diese Körper-Geist-Schulung nichts an Aktualität verloren.
Im Gegenteil! Längst hat sich herumgesprochen, wie wohltuend und gesundheitsfördernd Yoga ist.

Besonders auch bei Rückenbeschwerden und im Rahmen der Stressbewältigung haben sich die Methoden des Yoga sehr bewährt.

Durch Yoga gewinnen Sie einerseits neue Energie, andererseits finden Sie Ruhe und Entspannung und gelangen so zu körperlicher und geistig-seelischer Harmonie.

Bewegung Entspannung Atemerfahrung

Kursangebot

- **Yoga für Einsteiger**
- **Yoga für Fortgeschrittene**
- **Yoga "um die 50"**
- **Yoga "bis 30"**
- **Yoga und Meditation**
- **Yoga für Schwangere**

Außerdem

- **Gymnastik für Senioren**

Einzelunterricht:

Eine Stunde, die auf Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet ist!

Wichtig für alle Kurse

Einstieg ist jederzeit möglich,
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich



Schöne, helle Räume
Entspannte Atmosphäre
Individuelles Üben in kleinen Gruppen
Qualifizierte Kursleiter/innen mit mehrjähriger Ausbildung und Berufserfahrung

Kursinhalte:

- Freude an der Bewegung erleben
- Stress abbauen
- Atem vertiefen,
- Gesundheit fördern
- Harmonie von Körper und Geist erfahren

Kursgebühren:

1 Übungseinheit (75 Minuten) = 12,00 €
für Studenten 9,00 €

10er-Karte Yogameditation :
100,00 € (10 x 60 Minuten) Gültigkeit 6 Monate

10er-Karte Yoga für Schwangere:
120,00 € (10 x 75 Minuten) Gültigkeit 4 Monate



Ich freue mich auf Sie!

Dagmar Pinzenöller