

...atmen, fühlen, ruhig werden – aus
sanftem Bemühen erwächst mühelose

Sanftheit...



Die Menschen sind
nicht für den Yoga da, sondern der Yoga ist
für die Menschen da....

DIE YOGA-OASE

bietet Ihnen ein
umfassendes
Angebot an Yoga-
Unterricht:



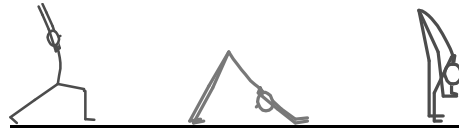
- Hatha Yoga,
Schulung von Körper und Geist, basierend auf der
klassischen Yogaphilosophie des Patanjali.
Unterschiedliche Intensitäten.

(Petra Feldmann und Ariane Krause-Heiber)

- Power-Yoga: auch dieser Yoga ist kein Sport,
aber hier können Sie die klassischen asana -
Reihen besonders kraftvoll und dynamisch üben.

(Jutta Alsters)

Bewegung



Atem



Stille



Das Unterrichtsteam

Petra Feldmann



- Yogalehrerin BYV seit 2000
- Fachberaterin für Yoga in der
Gesundheitsbildung und Prävention
(ASH Berlin und BDY)
- Ayurveda-Gesundheitsberaterin
- 2004 Gründung der Yoga-Oase

Ariane Krause-Heiber



- Yogalehrerin BYV seit 2001
- 2001 Gründung und Leitung der
Yogaschule Kevelaer bis 2010
- bis 2008 Dozentin bei der VHS
Goch
- Interessensschwerpunkte:
Yoga und Psychologie, Yoga und
Persönlichkeitsbildung
- seit September 2010 in der Yoga Oase Geldern

Jutta Alsters



- zertifizierte
Power-Yoga-Lehrerin,
Vinyasa-Flow-Yoga
- ganzheitliche Massage
Hara Awareness®
- seit 2005 in der
Yoga-Oase

YOGA

Yoga-Oase Geldern

▣ **Infos Termine Vereinbarungen:**

☎ **02831-88222**

www.yoga-oase-geldern.de



Am Geesthof 4 • 47608 Geldern
Bus: **H** Fürstenberger Straße, Rathaus

▣ **Monatliches Abo**

Erwachsene: 30,00 €
ermäßigt für Schüler/Studenten: 23,00 €

▣ **Einzelunterricht, Beratung**

46 € pro Zeitstunde

▣ **Workshop 3 Stunden**

Abonnenten: 28 € Andere: 35 €

YOGA



Yoga-Oase Geldern

Petra Feldmann

Am Geesthof 4 ☎ 02831-88216

www.yoga-oase-geldern.de

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15			Petra / M + F		
10.00	Petra / S + M	Ariane / S + M	Petra / S	Petra / F	
16.00	Petra / S + M				Ariane / S
18.00	Jutta / P Petra / S + M	Ariane / M Petra / M + F	Ariane / M + F	Ariane / F Petra / S + M	Ariane / M + F
20.00	Jutta / P	Ariane / M Petra / M + F	Ariane / M	Petra / S + M	

S= sanft **M** = mittlere Anforderung
F= fordernd **P** = Power Yoga

sonntags 20 Uhr ZEN-Gruppe, siehe ZEN-Flyer
Workshops samstags 14-17 Uhr nach besonderem Plan