

CENTERED YOGA



YOGASTUDIO ESSEN

CHRISTIANE BUSCH

YOGA


mit Bezug zum Alltag


für eine äußere und innere Aufrichtung


für eine gelassene und kraftvolle Haltung





 Kurse

 Philosophie

 Workshops

 Privat-Stunden

 Coaching

 Ayurveda-Kur und Yoga:

Exklusive Reise mit kleiner Gruppe nach Sri Lanka

Ich atme ein und kehre zur Insel in mir zurück

(Thich Nhat Hanh)



montags	17.30-19.00	Rücken special
montags	19.30-21.00	Einsteiger/Aufbau
dienstags	19.00-20.00	schrittweise Basis-Einführung <i>5 x, Kleingruppe</i>
dienstags	19.00-20.30	Info-Abend f. Neu-Interessierte, Yoga -Theorie und -Praxis <i>1 x/Monat</i>
dienstags/mittwochs		Privatstunden mit indiv. Übungsanleitung
mittwochs	10.00-11.30	50 plus
mittwochs	17.30-19.00	Fortgeschrittene (mit Kopfstand)
sonntags	11.00-13.30	für Übende mit Grunderfahrung: langes Halten der Asanas, Meditation, Atemerfahrung, <i>1 x/Monat</i>

Sie finden

einen hellen Raum in einem stillen Rüttenscheider Innenhof, eine Yogalehrerin mit langj. Ausbildung und über 30 J. Erfahrung, kleine Gruppen und individuelle Begleitung und Korrektur, spezielle Hilfen bei Knie-, Hüft-, Schulterproblemen.

CENTERED YOGA



YOGASTUDIO ESSEN

CHRISTIANE BUSCH

Christiane Busch

Yogalehrerin BDY/EYU

Brigittastraße 21a, 45130 Essen-Rüttenscheid/Innenhof

Anmeldung/Info: 0201 – 42 02 08

info@yogastudio-essen.de

www.yogastudio-essen.de