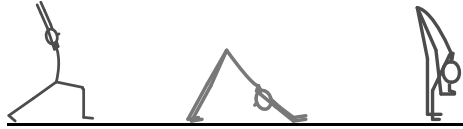


# Bewegung



# Atem



# Stille



## YOGA-OASE GELDERN

Am Geesthof 4 • 47608 Geldern

☎ 02831-88222

info@yoga-oase-geldern.de

WWW.YOGA-OASE-GELDERN.DE



### Die Yoga-Oase in Geldern ...

- innenstadtnah und doch ruhig gelegen
- großzügige, helle und luftige Räume
- natürliche, wohngesunde Ausstattung mit einladender Atmosphäre
- kundenfreundliches Abo-System
- hohe fachliche Qualifikation
- persönliche Betreuung

### Einfach zu erreichen ...

Die Straße *Am Geesthof* liegt parallel zur Weseler-Straße, zwischen der Liebfrauen-Schule und dem Penny-Markt, bzw. zwischen der Fürstenberger-Straße und der Bogenstraße. (Karte im Internet.)



# YOGA



### YOGA-OASE GELDERN

Petra Feldmann

Am Geesthof 4 • 47608 Geldern

☎ 02831-88222

WWW.YOGA-OASE-GELDERN.DE

## Das Team der Yoga-Oase



Petra Feldmann

- Yogalehrerin Hatha Yoga
- Fachberaterin für Yoga in der Gesundheitsbildung und Prävention BDY
- Yoga der Energie
- Klassischer Yoga
- Traumasensible Yoga



Jutta Alsters

- Vinyasa-Flow-Yoga
- Ganzheitliche Massage Hara Awareness
- Heilpraktikerin (Psychotherapie)
- Traumasensibles Yoga



Inga Becker

- Yogalehrerin Hatha Yoga
- Yoga für Schwangere
- Yin-Yoga
- Diplom Sozialpädagogin
- Eltern – Kind – Kursleitung



Nina Schulze

- Yogalehrerin Hatha Yoga
- Fasziyoga
- Yoga Nidra
- NLP-Coachin

➤ **in Ninas Kursen könnt ihr sowohl in Präsenz als auch per Zoom mitmachen!**



### Die Yoga-Oase bietet ein umfassendes Angebot an Yoga:

- **Klassischer Yoga bzw. Hatha-Yoga**, basierend auf der Yogaphilosophie von Patanjali mit unterschiedlichen Schwerpunkten, zum Beispiel Yoga der Energie, Vini-Yoga, Yin-Yoga. **Yoga als Meditation** in der Haltung (*asana*), also statisch bzw. in der Bewegung (*vinyasa*).
- **Vinyasa-Flow-Yoga** als dynamisch fließende Form im Rhythmus des Atems (bei höherer Anforderung an Kraft und Stabilität), so entsteht ein Zustand der Meditation in Bewegung.

Für die Wahl der Kurse ist ein persönliches Gespräch sinnvoll, um die geeignete Gruppe herauszufinden. Probestunden können vereinbart werden.

### Unsere Preise:

- monatliches Abo 39,00 €
- ermäßigt 30,00 €
- Einzelunterricht (60 min.) 70,00€

Unsere Abonnements können jederzeit mit einem Monat Frist zum Monatsende gekündigt werden.

Kurszeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 – 10:15			Yoga Petra	neu: 7.30 -8.80 „Früher Vogel“	Vinyasa Flow Jutta
10:30 – 11:45			Yoga sanft Petra	10.00 bis 11.15 Petra	Vinyasa Flow Jutta <i>etwas sanfter</i>
17:00 – 18:15	Vinyasa Flow Jutta	Yoga Petra	Yoga Petra	Yoga Inga	
18:30 – 19:45	Vinyasa Flow Jutta	Yoga Petra	Yoga Petra	Yoga Inga	
20:00 – 21:15	Vinyasa Flow Jutta	Yoga Petra	Yoga Petra	Neu: „Kleiner Freitag“ Nina	