



ELKE WEIMER
HEILPRAKTIKERIN
YOGALEHRERIN
10 Jahre
Yoga in Deckenpfronn

Jubiläums-Yoga-Tag am 8. Oktober 2016 in der Grundschule Deckenpfronn

Alle Interessierten (Erfahrene & Neueinsteiger) sind herzlich willkommen

Programm:

10.00-10.30	Eröffnung und Begrüßung	Elke Weimer, Heike Farkas
10.45-11.45	Vortrag: Freiheit durch Bewußtsein Integral Yoga Zentrum Augsburg	Heike Farkas,
12.00-12.50	Schnupper-Yogastunde für Neulinge, Interessierte und Neugierige	Elke Weimer
13.00-14.30	Partneryoga (für Paare, Freunde, Freundinnen und auch Einzelpersonen)	Heike Farkas
14.45-15.45	Yogastunde nach Sivananda	Yvonne Wilmes
15.00-15.45	Kinderyoga im Schulhof	Elke Weimer
16.00-16.45	Yoga für Seniorinnen und Senioren	Elke Weimer
17.00-18.00	Kirtan Singen und Vortrag: Koshas – Die 5 Wesenshüllen	Heike Farkas
18.15	Abschluß mit Meditation und Entspannung	Heike Farkas, Elke Weimer

Yoga ist ein Weg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga ist ein Weg nach innen, ein Weg zu sich selbst. Er ist weit mehr als eine körperliche Betätigung. Yoga fordert und fördert geistige Flexibilität, Achtsamkeit und Respekt im Umgang mit sich selbst, den Mitmenschen und der allumfassenden Schöpfung.

Herzliche Einladung an ALLE, die Yoga bereits kennen oder kennen lernen wollen. Neben den Yogastunden gibt es den ganzen Tag über bei Tee und kleinen Köstlichkeiten die Möglichkeit, sich zu informieren, auszutauschen und gemütlich zusammen zu sein.

Zu den Yogastunden bitte möglichst vorher anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Anmeldung vorab telefonisch, per e-mail oder am Yoga-tag direkt vor dem Kursraum. Wenn vorhanden, bitte eigene Yogamatte und Sitzkissen mitbringen. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

An den Yogastunden kann jedermann/jedefrau teilnehmen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei körperlichen Einschränkungen bitte vor der Stunde die Yogalehrerin informieren.

Die Yogastunden finden im Musiksaal der Grundschule Deckenfronn im 2. Obergeschoß, Schulstrasse, statt.

Einen Informationsstand sowie Getränke und Speisen gibt es im Erdgeschoß.



Elke Weimer

Heilpraktikerin, Yogalehrerin

Nordstrasse 13
75392 Deckenfronn

Tel.: 07056 / 965206
info@naturheilpraxis-weimer.de
www.naturheilpraxis-weimer.de