

KONTAKT



„ICH FREUE
MICH AUF EUCH.“

KARIN MEURER
Iyengar-Yoga Hamm

Seid herzlich willkommen
bei Iyengar-Yoga im Martin-Luther-
Viertel in Hamm, um Yoga im Sinne
von B.K.S. Iyengar zu praktizieren.

Iyengar-Yoga Hamm
Martin-Luther-Str. 34 - 38, 59065 Hamm

Anmeldung und Infos:
Tel. 02381 - 4 87 83 32
info@iyengaryoga-hamm.de

Bürozeiten:
Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Donnerstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Kurspläne & Anmeldung auf:
www.iyengaryoga-hamm.de

Aktuelle Infos findet man auch auf:



01.02.20
11–18 Uhr

Herzlich
willkommen zum

INFO
TAG

*mit vielen Aktionen
und Infos rund um Iyengar Yoga,
Ayurveda, Kinderyoga, Shiatsu,
Workshops und
Yoga Ü70*



IYENGAR-
YOGA
HAMM



www.iyengaryoga-hamm.de



Yoga für jedes Alter
mit Karin

Kinderyoga
mit Farina

Fit bleiben Ü70
mit Karin



Ayurveda Kochkurse
mit Sabine Geisler

Sabine Geisler verdeutlicht, warum diese tausende Jahre alte Ernährungslehre heute in der modernen Welt erneut einen wichtigen Platz gefunden hat.

Wir lernen alles über Gewürze und warum sich manche Nahrungsmittel nicht „vertragen“.

SHIATSU

Mehr als ein Fingerdruck!



Shiatsu erlernen
mit Astrid Kind de Mercedes

Shiatsu gibt dem körperlichen Energiefluss Impulse und unterstützt ihn so in seinem natürlichen Bestreben nach Ausgeglichenheit und dem sich dadurch (neu) entwickelnden Gefühl von Wohlbefinden.

Die Kunst der Shiatsu Berührung ist achtsamer Lehdndruck u.a. mit Daumen oder Handballen.

Astrid Kind de Mercedes ist eine durch den Dachverband GSD (Gesellschaft für Shiatsu) anerkannte Shiatsu-Lehrerin.

Sie praktiziert seit 15 Jahren in Wuppertal und unterrichtet seit 10 Jahren am ISOM, Institut für Shiatsu, in Bonn und Wiesbaden.

PROGRAMM

11.00 – 15.00 Uhr Infos zur **Ayurvedischen Küche** mit Gewürzkunde zum Anschauen und Verköstigen | *Seminarangebot*



11.30 – 13.30 Uhr Informationen über die Anwendung von **Shiatsu** Einführung zum Erlernen von leichten Shiatsu-Behandlungen | *Seminarangebot*



15.00 – 15.30 Uhr Schnupperkurs **Kinderyoga** mit Farina
Mehr auf www.iyengaryoga-hamm.de

16.00 – 16.30 Uhr Schnupperkurs **Fit bleiben mit Ü70** mit Karin
Mehr auf www.iyengaryoga-hamm.de

17.00 – 17.30 Uhr Schnupperkurs **Yoga für jedes Alter** mit Karin
Mehr auf www.iyengaryoga-hamm.de