



*Yoga individuell jetzt auch zentral
in der Praxis von Dr. Barbara Dengl,
Untere Albrechtstraße 17,
65185 Wiesbaden*

Yogaschule Ira Simon
Hortensienweg 6a, 65201 Wiesbaden
Telefon: (0611) 694 457



Yoga individuell

Ihre persönliche Yogapraxis für Zuhause. Kompetent angeleitet, kreativ angepasst.

Yoga Einführungskurse

Sie lernen den Umgang mit dem bewusst geführten Atem, der mit einfachen Körperbewegungen verbunden wird.

Ihre individuellen Besonderheiten werden berücksichtigt.

Fortlaufende Yogakurse

Zum Intensivieren und Vertiefen der Körperübungen (Asana) und der besonderen Atemtechniken (Pranayama).



Yogaschule Ira Simon

Geleitet von der zertifizierten
Yogalehrerin und Yogatherapeutin
Ira Simon-Ampatziadis (BDY/EYU).

Im Mittelpunkt steht das Bemühen,
die individuellen Möglichkeiten der
TeilnehmerInnen zu berücksichtigen,
zu fördern, und Ihnen ein gesundes und
effektives Yogaüben zu ermöglichen.

Auf der Basis der Yogatradition, verknüpft
mit neuen Erkenntnissen, wird kompetent
angeleitet und kreativ angepasst.

Weitere Informationen unter www.irasimon.de

Yogaschule Ira Simon, Hortensienweg 6a, 65201 Wiesbaden-Freudenberg, Tel. 0611 694457

Yoga individuell jetzt auch zentral in der Praxis von Dr. Barbara Dengl, Untere Albrechtstraße 17, 65185 Wiesbaden

Yoga individuell

... stellt ein interessantes Angebot für Sie
dar, wenn Sie unabhängig von Kursen zu
Hause regelmäßig eine für Sie passende
Yogapraxis üben wollen, wenn Sie mit be-
stimmten Anliegen/Beschwerden kommen
bzw. mit körperlichen Einschränkungen,
oder wenn Sie einfach Ihre Gesundheit
erhalten wollen.

5 Einzelstunden als Einheit kosten zur Zeit
250,- Euro, jede weitere Stunde 60,- Euro.

Individuelle Terminvereinbarung:
Tel. 0611 694457

Yoga in der Gruppe

Jeder Mensch bringt zum Yoga unterschied-
liche Bedingungen und Möglichkeiten mit.
Yogaübungen entfalten ihre Wirkungen für
die Teilnehmenden dann am besten, wenn
sie auf deren Anliegen zugeschnitten sind.
Deshalb werden die Atem- und Körper-
übungen jeweils so variiert und angepasst,
dass sie den Bedürfnissen und Möglichkeiten
der Übenden entsprechen.

Probestunde 12,- Euro,
Einführungskurs 130,- Euro,
fortlaufender Monatsbeitrag 45,- Euro;
Teilnahmebescheinigung für Ihre
Krankenkasse.

