

YOGAKURSE WÖCHENTLICH



# YOGA & MEDITATION

**SEMESTER SOMMER 1 2024**

*Themenblock im MAI & JUNI*

**AUSSTRAHLUNG & FÜLLE.**

*Live. Online-Live (Zoom) & Replay*

## MONTAGS

18.00-19.30 **Wholy Kundalini Yoga - Carola**

## DIENSTAGS

9.00-10.30 **Wholy Kundalini Yoga Sanft - Carola**

10.50-11.50 **Rückbildungs Yoga mit Baby - Carola**

18.00-19.30 **Wholy Kundalini Yoga - Carola**

## MITTWOCHS

18.00-19.30 **Schwangeren Yoga - Selina Lieb**

Bitte direkt buchen: [selina.lieb.kontakt@gmail.com](mailto:selina.lieb.kontakt@gmail.com)

## DONNERSTAGS

18.00-19.30 **Wholy Kundalini Yoga - Carola**

20.00-21.30 **Wholy Kundalini Yoga - Carola**

Das Lotus. STIEFVATERS Naturheil- & Yogazentrum.  
Hanns-Martin-Schleyer-Str. 9, 77656 Offenburg  
Anmelden: 0160.4494052 / [kontakt@lotus-yogazentrum.de](mailto:kontakt@lotus-yogazentrum.de)  
[www.lotus-yogazentrum.de](http://www.lotus-yogazentrum.de)    insta: carolamariastiefvater

# SEMESTER SOMMER 1 2024



*Themenblock im MAI & JUNI*

## AUSSTRAHLUNG & FÜLLE.

*“Rege Deine Moleküle an und der Wohlstand liegt auf Deiner Hand.”*

Wie sehr beziehen wir uns immer wieder auf das Aussen, lassen uns beeinflussen, geben dem was uns begegnet, die erste Priorität.

Drehen wir das Spiel um und beziehen uns aus unserem Inneren heraus auf die Welt, verändert sich diese schlagartig.

Dann beginnst Du, auf Dinge anders zu blicken, dann verstehst Du die Wirkung von dem, was Du im Inneren kreierst, weil Du es im Außen sehen und fühlen wirst.

Mit unseren Yogakursen bieten wir Dir ein hilfreiches und enorm wirksames Instrument, das nachhaltig und tief wirkt und für jede:n machbar ist, es werden immer auch Alternativen angeboten.

Die Yogastunden sind herrlich abwechslungsreich und beinhalten alltagstaugliche Tipps, Humor, Inspirationen und heilsame Energie, die Dich Woche für Woche durch Deinen Alltag tragen.

Genieße die wirklich einzigartige Atmosphäre in unserem Zentrum & die unterstützende Kraft der Gruppe live vor Ort - unser moderner Spirit erreicht Dich natürlich auch via Zoom & Replay.

Im Wholy Kundalini Yoga praktizieren wir gezielte Yogasets, Pranayama und Meditationen, die Dir helfen, eine stärkere Verbindung mit Dir selbst zu erlangen und Dein SEIN zu fühlen.

Die Tiefenentspannung wirkt als wichtiges Tool der tiefen Regeneration und Integration und lässt Dich wach, erfrischt und leicht durch Deinen Lebensalltag navigieren.

# SEMESTER SOMMER 1 2024



## *Themenblock im MAI & JUNI* **AUSSTRAHLUNG & FÜLLE.**

**SEMESTER**  
**Sommer 1 2024**  
*Mo. 6. Mai 2024*  
*bis einschl.*  
*Do. 27. Juni 2024*

**8 Termine**  
**112,-**

**SCHNUPPERN:**  
*Eintauchen in*  
*die Magie des*  
*Wholy Kundalini*  
*Yoga & Meditation*

**2 x Schnuppern**  
**28,-**

*Buchung: Buche einen festen Kurstermin.*  
*Bist Du an Deine Termin verhindert oder fällt*  
*Dein Kurstermin auf einen Feiertag, komm einfach*  
*in einen anderen Kurstermin, auch bei anderen*  
*Yogalehrer:innen - bitte mit Absprache.*  
*Oder Ersatzperson schicken oder Replay erhalten.*

*Termine sind nicht übertragbar auf andere*  
*Semester. Unsere Semester sind meist 2-monatig.*

*Schwangeren Yoga direkt bei Selina Lieb buchen*  
*und bezahlen - [selina.lieb.kontakt@gmail.com](mailto:selina.lieb.kontakt@gmail.com)*

### **ZUSÄTZLICHE TERMINE WEGEN FEIERTAGEN IN DIESEM SEMESTER:**

<i>Woche 1 - wg. Do. 9.5.24 - Christi Himmelfahrt:</i>	<i>Montag, 6.5.2024 - 20.00-21.30</i>
<i>Woche 3 - wg. Pfingstmontag 20.5.:</i>	<i>Dienstag 21.5.2024 - 20.00-21.30</i>
<i>Woche 4 - wg. Do. 30.5. Fronleichnam:</i>	<i>Montag 27.5.2024 - 20.00-21.30</i>

Überweisung: Volksbank Offenburg - Kontoinhaber: Carola Stiefvater  
IBAN: DE47 6649 0000 0006 5279 06 BIC: GENODE610G1