

## 2016 | Januar bis April

### NEUE YOGA-KURSE:

ab 11.01.16, 10x, 120€

Anmeldung: per email / kontakt

Erfurt:

Mo 18.30 A+M, Do 18.15 M+F

Weimar:

sanft: Di 10, Di 19.45, Mi 18

intensiv: Mi 16.15 u 19.45 M+F

Schwangere:

Di 16.15 u alle Kurse sanft

Mütter & Baby:

(Mo u) Mi 10.30-11.30 Weimar

Mutter/Vater & Kind

Di u. Mi 14-15Uhr

Hormon-Yoga:

Mo 20.15Uhr Erfurt

Di 18Uhr Weimar

Mittags-Pausen-Yoga :) :

(Di u) Mi 12.15-13Uhr A+M+F

Weimar

### KURSE im FRÜHJAHR 2016:

ab 04.04.16, 10x, 120€

bis Sommerferien

Termine – s.o.

### SEMINARE am Wochenende:

Aerial-(Tuch)-Yoga:

...Yoga zum Abhängen :):))

So 17.01.16, 10-13Uhr, 40€

So 28.02.16, 14-17Uhr,

40€/Paar:75€

Sa 02.04.16, 10-13Uhr,

je 40€/Paar:75€

Yoga für den Rücken

So 17.01.16, 14-17Uhr, 35€

Yin-Yoga / Faszien-Yoga

So 28.02.16, 10-13Uhr, 35€

Hormon-Yoga intensiv:

So 10.01.16, 10-17Uhr, 75€

So 03.04.16, 10-17Uhr, 75€

Meditation in Bewegung &

Stille:

Sa 16.01.16, 10-17Uhr, 75€

Sa 02.04.16, 10-17Uhr, 75€

/14-17Uhr

Achtsamkeits-Praxis - Yoga -

Meditation:

Sa 05.03.16, 10-17Uhr, 75€

Der Sonnengruß - korrekt &

intensiv:

Sa 23.01.16, 10-17Uhr, 75€

Sa 27.02.16, 10-17Uhr, 75€

### YOGA - REISE ... HIDDENSEE:

... im Herbst 2016:

Fr 7.10.16 bis Mi 12.10.16

in Kloster auf Hiddensee

Ü 210€ / Seminar 125€

Anreise + Verpflegung

selbstorganisiert

### JAHRESGRUPPE Körperarbeit

... mehr Freude, Klarheit &

Leichtigkeit im Alltag :) )

8x Treffen in fester Gruppe,

je Freitag 18.30-21.30Uhr, 8x

Termine auf Anfrage

### SEMINARREIHE:

**Selbstregulation:**

Wer bin ich? Was will ich?

Ressourcen + inneren Halt

entwickeln

Körper-Signale wahrnehmen

Kopf-Herz-Bauch Balance

Erden und Zentrieren

Gesunde Grenzen setzen +

erfahren

Termine auf Anfrage

## SPECIALS 2016

### INDIVIDUELLES TRAINING – Maßgeschneidert für Sie !

Einzelkonsultation

- Stressmanagement,

- Yoga,

- Meditation,

- Achtsamkeits-Praxis

- Achtsame Körperarbeit &

körperpsychotherapeutische

Methoden

- Trauma-Begleitung

Termine in Absprache

**TIPP!** Die 3-Stunden-Seminare sind wunderbar zum Kennenlernen meiner Arbeitsweise und als Einstieg in die Kurse geeignet !

### TIPP!

**GESCHENK-GUTSCHEINE**

für alle Angebote erhältlich ☺

Praxis für Yoga & körperorientiertes Coaching | Dr. Karina Loos  
99425 Weimar | Leibnizallee 17a

Tel. 03643-904371

Handy 0157-75783168

[www.yoga-weimar.de](http://www.yoga-weimar.de)

[yoga@yoga-weimar.de](mailto:yoga@yoga-weimar.de)

Praxis für Yoga & körperorientiertes Coaching | Dr. Karina Loos  
99425 Weimar | Leibnizallee 17a

Tel. 03643-904371

Handy 0157-75783168

[www.yoga-weimar.de](http://www.yoga-weimar.de)

[yoga@yoga-weimar.de](mailto:yoga@yoga-weimar.de)