

***Yogaschule Nieder-Hilbersheim***  
**Dr. Karin Bitz - Heilpraktikerin**  
Fachmedizinisch geprüfte Yogalehrerin (DYL/EYU)  
Yoga und Entspannung, Fußreflex- und Energiebehandlung

---

# Yoga-Intensiv-Wochenend- Seminare 2019

Erleben einer neuen Dimension von Yoga, Pilates und Meditation. Klassische Yoga-Asanas, kraftvolle und wohltuende Pilates Übungen. Sanfte, seichte Yoga-Übungen zum Ankommen und sich wahrnehmen. Klangschalen-Meditation zum Runterkommen und Entspannen - Urlaub für Körper, Geist und Seele. Anspruchsvolle Ashtanga Yoga-Praxis zwischendurch zum Wachwerden und Kraft tanken, Ausdauer bekommen und den Geist zur Ruhe bringen. Yoga-Reinigungsübungen in den frühen Morgenstunden zum Entgiften und Entschlacken.

Entspannungsübungen, Achtsamkeit und Meditation, um die eigene Mitte zu finden und für Kraft und Energie, um gestärkt und selbstbewusst durchs Leben zu gehen.

## Termine:

- 13./14. April 2019
- 14./15. September 2019

jeweils Sa 11:00 bis So 13:00 Uhr;  
Frühstück am Sonntag eingeschlossen

Kosten: 210,-- Euro pro Person und Wochenende. Details und Information/Anmeldung bei Dr. Karin Bitz

**Yoga: Gesundheitstraining für Gesunde oder solche, die es werden wollen**