



# ∞ Yoga ∞

› NEUER KURS MIT NICOLE!‹ MONTAG, 18.00-19.30 UHR

› *Es gibt kein richtig oder falsch, - es gibt nur den Weg!* ‹

- Für mich bedeutet Yoga - „mich in dieser schnelllebigen Gesellschaft mit mir selbst zu verbinden. Durch meine eigene Praxis habe ich eine unendliche Kraft, Ruhe und Liebe entdeckt, in der ich immer zu Hause bin.“

- **Meine Stunden** - sind kraftvoll, warm und erdend. Ich unterrichte „Vinyasa Yoga“, in dem Bewegung und Atmung in Einklang gebracht werden. Der Atem zeigt uns unsere Grenzen und gibt uns zugleich Kraft und Ruhe für die Asana - Arbeit. Ich freue mich auf Euch, **Nicole Kersting**

› Ort › Ballettschule lindig.art, An Groß St. Martin 7, 50667 Köln, Altstadt

› Kontakt › Tel. 0221.253746, 0176.78727074 › Mail › post@lindig-art.de, lindig-art.de › Probestunde › kostenfrei › Mitgliedschaft › 40,- € p.M.

› Schnuppermonat › 40,- € › 10er Karte › 150,- €

# Yoga

KURSE: MONTAG, 11.30-13.00 UHR & 18.00-19.30 UHR  
DONNERSTAG, 18.00-19.00 UHR, FREITAG, 20.00-21.00 UHR

**Über uns:** Wir haben uns während unserer Yogalehrerausbildung kennengelernt und geben seitdem unsere Begeisterung und die positiven Erfahrungen mit Überzeugung und Freude weiter.

Wir unterrichten „Vinyasa Flow“, einen dynamischen Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Unsere Kurse beinhalten: verschiedene Asanas, Meditation, Atemübungen und eine Tiefenentspannung.



*Violetta Lindig*

Tanzpädagogin, Dipl. Designerin, Yogalehrerin  
(200 Stunden, Yoga Alliance zertifiziert)



*Nicole Kersting*

Tanzausbildung in Berlin, Yogalehrerin  
(200 Stunden, Yoga Alliance zertifiziert)



*Sarah Maus*

Tanzstudiums an der Folkwang Universität der Künste,  
Yogalehrerin (200 Stunden, Yoga Alliance zertifiziert)