



HERZLICH WILLKOMMEN!

› **Wir laden Euch ein** › den Körper auf eine einzigartige Weise zu formen und die Seele zu bereichern. Bei uns sind alle richtig, die Yoga ausprobieren oder ihre Praxis vertiefen wollen. Unser › **Raum für Ruhe** › bietet einen entspannten Bewegungsfluss fern ab vom intensiven Alltag.

UNSER ANGEBOT

›dynamisches Vinyasa Yoga›

› **Vinyasa Flow** › ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Unser Angebot richtet sich an alle: „Yoga ist für jeden Menschen geeignet, gleich welchen Alters und Konstitution.“

› **Anmeldung zur Probestunde** ›
post@lindig-art.de, 0221. 25 37 46, 0176. 78 72 70 74

DIE KURSE

› **Unsere Kurse** › beinhalten verschiedene Asanas, Meditation, Atemübungen und Tiefenentspannung. Yoga kann als Abfolge der körperlichen Übungen beschrieben werden, deren Ziel es ist, unsere Ausdauer, Flexibilität, Kraft und Beweglichkeit zu schulen, als auch unseren Gleichgewichtssinn und unsere Konzentrationsfähigkeit zu stärken.

ZEITEN & PREISE

Montag: 11.30-13.00, 18.00-19.30 Uhr, Donnerstag: 18.00-19.00 Uhr, Freitag: 20.00-21.00 Uhr, weitere Kurse in Planung!
› Probestunde: kostenfrei › Mitgliedschaft: 40,- € p.M.
› Schnuppermonat › 40,- € › 10er Karte › 150,- €

DER WEG ZU UNS!

› **Räumlichkeiten** › Unsere modernen, lichtdurchfluteten Räume finden sich hier: Ballettschule lindig.art An Groß St. Martin 7 (Eingang Brigittengässchen) 50667 Köln, Altstadt. Tel.: 0221. 25 37 46, www.lindig-art.de

ÜBER UNS!

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



›Violetta Lindig›

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



›Nicole Kersting›

Tanzausbildung in Berlin, Yogalehrerin (200 Stunden, Yoga Alliance zertifiziert), praktiziert Yoga seit über 10 Jahren.



›Sarah Maus›

Tanzstudiums an der Folkwang Universität der Künste 2015, Yogalehrerin (200 Stunden, Yoga Alliance zertifiziert)