



# Zentrum für inneres Wachstum

## Martina Kimmig

### Yoga

AnfängerInnen & Mittelstufe

Beginn: Donnerstag, 12.01.2012

Dauer: 11 Abende bis 29.03.2012  
18.00 h – 19.45 h

Teilnahmegebühr: 154,- € / erm. 132,- €

Oftmals ist eine Teilkostenerstattung durch gesetzliche Krankenkassen möglich.  
Bitte erkundige Dich bei Deiner Krankenkasse.

#### Kursbeschreibung:

Yogaübungen dehnen Deinen Körper und machen ihn durchlässig für den Fluss der Lebensenergie. Deine inneren Organe werden hierbei wohltuend massiert, so dass sich unnötige Anspannungen lösen können.

Du entdeckst die Verbindung von Atem und Lebensenergie und tauchst ein in tiefe Entspannung.

In der Meditation kommst Du in Kontakt mit Dir selbst und der schöpferischen Quelle allen Seins.

Die Übungen orientieren sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der TeilnehmerInnen.

Bitte bringe ein Tuch und bequeme Kleidung mit.

Ort: Yogazentrum Heidelberg  
Bergheimer Str. 125; 2. OG  
69115 HD-Bergheim

Kursleiterin: Martina Kimmig  
Ich bin Yogalehrerin, Ayurvedaberaterin, geistige Heilerin, körperorientierte Gestalttherapeutin und Schauspielerin; außerdem in Weiterbildung zur HP Psychotherapie. Yoga praktiziere ich seit 1983.

Mein Wunsch ist es, Menschen in ihrer Selbstheilung und Bewusstseinsentwicklung zu fördern.

Kontakt: Zentrum für inneres Wachstum – Martina Kimmig  
Tel.: 0621 – 76 16 337  
e-mail: ki@yoga-esprit.de