

Ayurveda

DIE GESUNDE
LEBENSPHILOSOPHIE

Yoga

UND AYURVEDA

ANGEBOTE

- Workshops "Ayurveda zum Kennenlernen" – 3 Std.
- Begleitung auf Ayurveda-Reisen nach Indien – 1-3 Wochen, je nach Anfrage.
- Beratung für Konstitutionsbestimmung und Ernährung.

AKTUELLE INFORMATIONEN

Bitte schaut auf meine Internetseite. Dort findet ihr außer vielen zusätzlichen Informationen alle aktuellen Termine und Angebote.

Gerne nehme ich dich in meinen E-Mail Verteiler auf um dich über Neues zu informieren.

PREISE

Es gibt verschiedene flexible Abos. Sprecht mich einfach an.

MANFRED VOGEL

M +49 0176 192 680 06
manfred@vogelyoga.de
www.vogelyoga.de

Gesundheitshaus Seerose
Seerosenweg 3
26160 Bad Zwischenahn



KURSE | BERATUNG | REISEN

VOGEL **Y** YOGA

VOGEL **Y** YOGA

NAMASTE

Mein Name ist Manfred Vogel und ich bin Yogalehrer, ausgebildet in der Tradition von Swami Sivananda.

Mein aktueller Unterrichtsstil wurde geprägt durch meine Aufenthalte in Indien, wo ich bei Lehrern unterschiedlicher Schulen umfangreiche Erfahrungen sammeln durfte.

Mein Unterricht beinhaltet variierende Themenschwerpunkte und auf meine Schüler ausgerichtete Leistungsniveaus.

Durch in Sequenzen eingesetzten Mantra-Gesang und die Klänge meines Harmoniums erhalten meine Yogastunden eine ganz besonders intensive

Ausrichtung.

Entspannende Yogaübungen/Asanas und die subtilen Schwingungen der harmonisierenden Mantra-Musik schenken körperliche und mentale Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Weitere Angebote findet ihr auf meiner Internetseite.



AKTUELLE KURSE

Ganzheitliches Yoga, unterschiedliche Stunden, unterschiedlicher Style, (Vinyasa, Yin, Hatha, Teile vom Ashtanga, Sivananda, Mantra-Yoga und/oder alles gemixt) Meditation und Pranayama. Alles sanft und manchmal doch etwas „fordernd“, alles für jeden erreichbar.

GESUNDHEITSHAUS SEEROSE

Seerosenweg 3 in 26160 Bad Zwischenahn

| | | |
|----------|----------------------------|-------------------|
| SONNTAGS | <i>SUNDAYS BEST</i> | 10:00 - 12:00 Uhr |
| MONTAGS | Ganzheitliches Yoga | 17:45 - 19:00 Uhr |
| FREITAGS | Meditation und Entspannung | 19:30 - 20:15 Uhr |

LA DANZA OLDENBURG

Johannisstrasse 33 in Oldenburg

| | | |
|-----------|---------------------|-------------------|
| MITTWOCHS | Ganzheitliches Yoga | 19:30 - 21:00 Uhr |
|-----------|---------------------|-------------------|

FREIRAUM OLDENBURG

Nadorster Str.60 in Oldenburg

| | | |
|----------|---------------------|-------------------|
| FREITAGS | Ganzheitliches Yoga | 17:00 - 18:30 Uhr |
|----------|---------------------|-------------------|

Anmeldung mit E-Mail: manfred@vogelyoga.de
oder über WhatsApp: 0176 192 680 06