

Die **Stille**, die äußere Klänge umgibt, ist Gott. Im Inneren dieser **Stille** ist der ewige Klang des **OM**. Es gibt nur einen Klang und das ist **OM**. Jeder andere Klang entsteht aus **OM**.

Satya Sai Baba

Ort: Kamphof
Heyenbaumstraße 143/145
47802 Krefeld-Verberg

Leitung: Ursula Mühlmeier

- Jahrgang 1955; Heilpraktikerin
- Yoga- und Meditationslehrerin; ausgebildet bei Sri Rajagopalan
- weitergebildet in Energiearbeit nach Bob Moore bei Angela Fischer und Susanne Kirchner
- ausgebildet in Klangmassage bei Bajan Noam und Peter Hess
- seit über 20 Jahren Kurse in Yoga, Meditation und Energiearbeit

Anmeldung und Info bei:

Ursula Mühlmeier
Tel.: 02151-3250632
E-mail: ur.mue@web.de
www.yoga-stille-klang.de

Bankverbindung:

Ursula Mühlmeier
PSD Bank Rhein-Ruhr eG,
BLZ: 30060992
Kontonr.: 0167770601

YOGA



**Stille
KLANG**
Krefeld-Verberg
2011/12

Yoga

Jung, alt, steif oder gelenkig: alle können mitmachen. Die Körperverfassung bestimmt Maß und Dauer der Bewegung, und sie wird nach und nach immer besser. Wichtig sind Neugier und die Bereitschaft, Ungewohntes auf sich wirken zu lassen. Zum Beispiel: Langsamkeit.

Extrem langsames Bewegen kann die durch psychische Spannungen, Stress oder Hetze erstarrten, innersten Muskeln wieder aktivieren. Wenn dadurch in diese dicht an den Organen gelegenen Muskeln Sauerstoff gelangt, beginnen sie sich wieder auszudehnen und zusammen zu ziehen. Die Organe werden durchblutet und es entsteht ein wohlige Gefühl. Außen hingegen können mit Yoga einerseits die im Alltagsleben zuviel benutzten Muskeln entspannen. Andererseits werden einige zu wenig benutzte Muskeln langsam wieder aufgebaut.

Das Yoga-Angebot hat als Schwerpunkt die innere Ruhe und das Wertschätzen der feineren Vorgänge in Körper, Geist und Atem und in der Welt um uns herum.

Die Kurse sind fortlaufend. Der Unterrichtsstil unterscheidet nicht zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen. Ein Einstieg ist nach Rücksprache jederzeit möglich.

Beitrag: 12 €* /Abend; Probestunde: 12 €

*Krankenkassenzuschuss

Im Rahmen der Prävention §20 SGB V beteiligen sich die meisten gesetzlichen Krankenkassen mit 75 bis 80 % an den Kosten.

□ Abendkurs: Di 19.40 bis 21.25 Uhr

- 06.09. - 18.10.2011 7x (84 €)
- 08.11. - 13.12.2011 6x (72 €)
- 10.01. - 27.03.2012 12x (144 €)
- 17.04. - 03.07.2012 11x (132 €)

□ Abendkurs: Mi 19.15 bis 21.00 Uhr

- 07.09. - 19.10.2011 7x (84 €)
- 09.11. - 14.12.2011 6x (72 €)
- 11.01. - 28.03.2012 12x (144 €)
- 18.04. - 04.07.2012 12x (144 €)

□ Yogatage: So 10.00 bis 15.00 Uhr

- 09.10.2011
- 25.03.2012
- 02.12.2012

Beitrag: 35 €

□ Klangmassagieausbildung

bitte Sonderinfo anfordern!

□ Klangbehandlung auf Anfrage

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Angebot auf dem Kamphof an:

□ Abendkurs: Di 19.40 bis 21.25 Uhr

- 06.09. - 18.10.2011 7x (84 €)
- 08.11. - 13.12.2011 6x (72 €)
- 10.01. - 27.03.2012 12x (144 €)
- 17.04. - 03.07.2012 11x (132 €)

□ Abendkurs: Mi 19.15 bis 21.00 Uhr

- 07.09. - 19.10.2011 7x (84 €)
- 09.11. - 14.12.2011 6x (72 €)
- 11.01. - 28.03.2012 12x (144 €)
- 18.04. - 04.07.2012 12x (144 €)

□ Yogatage: So 10.00 bis 15.00 Uhr

□ 09.10.2011 □ 25.03.2012 □ 02.12.2012

Name:.....

Wohnort:.....

Straße:.....

Fon:.....

E-mail:.....

Anmeldebedingungen:

Den Beitrag bitte auf das Konto Ursula Mühlmeier, PSD Bank Rhein-Ruhr eG, BLZ: 30060992

Kontonr.: 0167770601 überweisen oder am ersten Kurstag bzw. am Tag des Angebotes bar zahlen. Absagen bis 9 Tage vor Beginn sind kostenfrei. Danach bitte den ganzen Beitrag zahlen, es sei denn es gibt einen Ersatzteilnehmer.

Ich erkläre, dass ich mich in der Lage fühle, an dem Kurs teilzunehmen und für meine Handlungen während des Kurses selbst die Verantwortung übernehme. Die Anmeldebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an.

Ort/Datum:.....

Unterschrift: