

Kurse in der **Metzstraße 19, 2. Eingang** werden von den einzelnen DozentInnen veranstaltet, die Ihnen gerne genauere Informationen erteilen.

Sonntag

10.00 – 13.00 Uhr bzw. 15.00 - 18.00 Uhr
1 x im Monat Yoga üben am Sonntag
Termine, Leitung & Anmeldung: siehe Beiblatt

Montag

15.30 – 17.00 Yoga
17.00 – 18.30 Yoga
18.30 – 20.00 Yoga
Leitung: Inge Braun

Dienstag

11.00 – 12.00 Yoga
Leitung: Kirsten Lauterbach
15.30 – 17.00 Yoga
17.00 – 18.30 Yoga
18.30 – 20.00 Yoga
Leitung: Reinhard Bögle
20.00 – 21.30 Yoga
Leitung: Dietmar Hennig

Mittwoch

08.00 – 09.30 Yoga
09.30 – 11.00 Yoga
Leitung: Gertrud Anzenberger
16.00 – 17.30 Yoga
17.30 – 19.00 Yoga
19.00 – 20.30 Yoga
Leitung: Ingrid Bräuer-Gipp
20.30 – 21.30 Yoga für Anfänger
Leitung: Stephanie Moser

Donnerstag

16.00 - 17.30 Yoga
17.30 – 19.00 Yoga
19.00 – 20.30 Yoga
Leitung: Gertrud Anzenberger



Freitag

8.00 – 9.30 Yoga
9.30 – 11.00 Yoga
Leitung: Gertrud Anzenberger
16.00 - 17.15 Yoga für Jugendliche
Leitung: Ulrike Wittmann

Anmeldung:

Reinhard Bögle

YOGA FORUM, Tel. 089 – 48 95 10 40

Gertrud Anzenberger

Einzelstunden nach Vereinbarung
Tel. 089 – 552 854 86 od. 01522 – 46 76 024
Mail: g.anzenberger@gmx.de

Inge Braun,

Tel. 089 – 56 76 50 od. 01575 – 46 71 952
Mail: yoga-ingebraun@mail.de

Ingrid Bräuer-Gipp,

Einzelstunden nach Vereinbarung
Tel. 089 – 20 22 567, Mail: ingrid@bripp.de

Dietmar Hennig

Tel.: 0170 – 79 35 011,
Mail: dietmar.hennig@web.de

Kirsten Lauterbach

Tel.: 089 – 41 41 33 73, Mail: yoga@nokidesign.de

Stephanie Moser

Tel.: 0176 – 456 431 51,
Mail: stephanie.e.moser@gmx.de

Ulrike Wittmann

Tel.: 0176 – 329 694 51, Mail: ulrike.anna@gmx.de

Wer uns und unsere Arbeit kennen lernen möchte, kann nach vorheriger Anmeldung gerne zu einer kostenlosen Probestunde kommen.



YOGA-Seminare

Die Münchner Volkshochschule veranstaltet mehrmals im Jahr Seminare in Haus Buchenried in Leoni am Starnberger See, geleitet von DozentInnen, die auch AusbilderInnen des YOGA FORUMS sind.

Die Termine entnehmen Sie bitte dem Beiblatt und der Webseite.

Anmeldung: Münchner Volkshochschule
Tel. (089) 48006-6239
Haus Buchenried
Tel. (08151) 96 20 - 0
Fax (08151) 96 20 10
www.mvhs.de/buchenried

Yoga-LehrerInnen, die vom YOGA FORUM München ausgebildet worden sind, erteilen weiteren Yogaunterricht in München, in vielen anderen Städten Deutschlands sowie in Österreich und in der Schweiz. Bei Bedarf bitte beim YOGA FORUM nachfragen.

Raumvermietung

Unser Unterrichtsraum (38 qm, Korkboden, Umkleide, Mini-Teeküche) kann für Gesundheitskurse, Tanz, Gruppen, Gesprächskreise etc. gemietet werden.

Gerne erteilt das YOGA FORUM Auskunft.
Tel. 089 – 48 95 10 40

Unsere Internet-Adressen:

www.yogaforum.de
kontakt@yogaforum.de



YOGA

ist ein übendes Verfahren, um sozio-
psychosomatisches Gleichgewicht
und entsprechendes Wohlbefinden
im Menschen zu fördern.

Praktische Übungen zu den Themen
Muskeln, Gelenke, Sehnen, Körper-
haltung, Entspannung, Atmung etc.
ermöglichen es, grundlegende
Erfahrungen zu machen und die
Interpretationsmuster des Yoga zu
erlernen.

Yoga, wie es im YOGA FORUM unter-
richtet wird, befindet sich ausdrücklich
jenseits religiöser Heilserwartungen.

Unterrichtsraum Metzstraße 19

Das YOGA FORUM hat einen eigenen
Raum für Yoga-Kurse in München in der
Metzstr. 19, 2. Eingang (Nähe S-Bahn-
Station Rosenheimer Platz) eingerichtet.
Dort finden Kurse in kleinen Gruppen
statt (ca. 10 Teilnehmer), in denen
intensiv gelernt werden kann.

Wir möchten Sie zu allen unseren
Angeboten herzlich einladen.

Reinhard Bögle

Buchempfehlungen

R. Bögle: Praxisbuch Ayurveda - Yoga,
Südwest-Verlag, München

R. Bögle: Frauen Yoga - Das 28-Tage-
Programm; Taschenbuch,
Schirner-Verlag, Darmstadt

R. Bögle/R. Lüthi: Erfolgsfaktor Gesundheit;
Haupt-Verlag, Bern

AUSBILDUNG YOGALEHRER/IN

Schwerpunkte der dreijährigen
berufsbegleitenden Ausbildung sind:

- Kleingruppenbetreuung und
intensive Einzelbetreuung
- Praxis von Asana und Pranayama
- Ayurvedische Marmalehre und
der Umgang mit Schmerz
- Pädagogische Vermittlung von
Yoga in Gruppen
- Supervision

Die Ausbildung ist ebenso für Personen geeignet,
für die der eigene Lernprozess und nicht das
Unterrichten im Vordergrund steht.

Leitung: Reinhard Bögle, Dipl. Päd., adj. Prof.

AusbilderInnen: Christine Knoch-Tölle

Ingrid Bräuer-Gipp

Gertrud Anzenberger

Gabi Kreuzsch

Constanze Friel

Dr. med. Renate Nußbaum-Fritz

Gastdozenten: Prof. Dr. Leena Phadke

Prof. Dr. Sanjay Phadke

Dr. Roland Lüthi, MPH

Vaidya Dr. Narendra S. Bhatt

Die Ausbildung ist bei der Bundesagentur für
Arbeit registriert, u. a. von Volkshochschulen
anerkannt und erfüllt die von den Kranken-
kassen geforderten Bedingungen als Zusatz-
ausbildung für Yoga.

Die nächste Gruppe beginnt am 11.10.2020

Gerne schicken wir Ihnen Informationen.

YOGA FORUM München e.V.

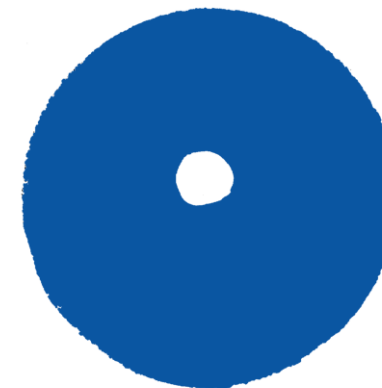
Büro: Steinstraße 42, D-81667 München

Tel.: (089) 48 95 10 40 Fax (089) 48 81 18

(außer während der Schulferienzeiten)

www.yogaforum.de

kontakt@yogaforum.de



YOGA
FORUM
MÜNCHEN e.V.

