

Herzlich willkommen  
und Namaste.

Mit Yoga kam ich bereits vor gut  
20 Jahren in Berührung und interessiere  
mich seitdem für diesen Weg.

Meine Ausbildung als Yogalehrerin habe  
ich beim EBB Akademie für Sozialberufe  
in Bamberg gemacht. Seit Anfang 2008  
unterrichte ich mit viel Freude an der Vhs,  
in der Löwen-Apotheke in Eltmann und ab  
Oktober 2009 im Schindelhof in  
Schindelsee.



## Yoga im Schindelhof

Zeit für Yoga – Zeit für Dich.

Christine Raab  
Schindelsee 3 · 96181 Rauenebrach  
Tel.: 09549 9883580 oder 988352  
(tel. Anmeldung erbeten)  
[www.yoga-im-schindelhof.de](http://www.yoga-im-schindelhof.de)  
E-Mail: [info@yoga-im-schindelhof.de](mailto:info@yoga-im-schindelhof.de)



## Yoga im Schindelhof

Zeit für Yoga – Zeit für Dich.



Das höchste Gut ist die  
Harmonie der Seele mit sich selbst.

Seneca



## Yoga im Schindelhof

Zeit für Yoga – Zeit für Dich.

### Yoga mit Körper, Geist und Seele

In den Kursen wird eine genaue Einführung in die Grundstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen vermittelt. Mein Bestreben ist es jeden einzelnen Schüler ganz individuell in seiner Praxis zu unterstützen, damit jeder seinen persönlichen Zielen näher kommt.

Schon eine Stunde Yoga pro Woche kann ausreichen um die positive Wirkung spürbar zu machen: Verbesserung der Konzentration, verschwinden von Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen, Stärkung des Immunsystems, Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur, Stärkung der Wirbelsäule.

Yoga bringt Kraft und Harmonie in unsere Psyche und schafft einen klaren, wachen Geist.

### Termine wöchentlich:

#### **Eltmann, Löwenapotheke, Zinkenstr. 5**

Montags · 60 Min ..... 18.45, 20.00 Uhr

Mittwochs · 60 Min ..... 18.00 Uhr

#### **Schindelsee, Schindelhof**

Dienstags · 75 Min ..... 9.30, 18.00, 19.30 Uhr

für Anfänger und Teilnehmer über 50+

#### **Kirchaich, St. Ägidius Gemeindehaus**

Mittwochs Vhs · 90 Min ..... 19.30 Uhr

#### **Sand, Rathausdiele**

Donnerstags Vhs · 90 Min ..... 18.00, 19.30 Uhr

#### **Kursgebühren Schindelsee**

3 Monats-Abo (12 Std. a 75 Minuten) ..... 72,- €  
(gültig 4 Monate)

#### **Kursgebühren Eltmann**

10 Std. a 60 Min ..... 60,- €

Mein Unterricht findet in Gruppen bis 10 Personen statt. Die Kurse eignen sich für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Ich gebe Gruppenunterricht für Erwachsene und Kinder. Auch Einzelstunden in Schindelsee oder bei Ihnen zu Hause.

