

Wir bieten Ihnen:

„Mehr Lebensfreude mit Yoga und Reiki“

Unsere **Yogakurse** tragen zu anhaltendem Wohlbefinden im Alltag bei. Sie lernen sich selbst besser kennen und auf neue Art **körperlichen und seelischen Beschwerden vorzubeugen oder sie abzubauen.**

Zum Yoga gehören alle Aspekte einer gesunden Lebensweise, wie z.B. **vegetarische Ernährung (Vitalkost)** und Gewaltfreiheit.

Wir holen Sie bei Ihrem derzeitigen Entwicklungsstand ab und gehen auf **Ihre individuellen Bedürfnisse** ein.

Durch die Verbindung von **Atem und Bewegung** entwickeln Sie ein hohes Maß an Konzentration auf Ihre persönliche Befindlichkeit.



Die“ Kobra“ stärkt die Rückenmuskulatur.



Die Standwaage bringt Balance.

Viele Kursteilnehmer schätzen die **Gruppenatmosphäre** und holen sich Anregungen für eigene Aktivitäten im gemeinsamen Übungsprozess.

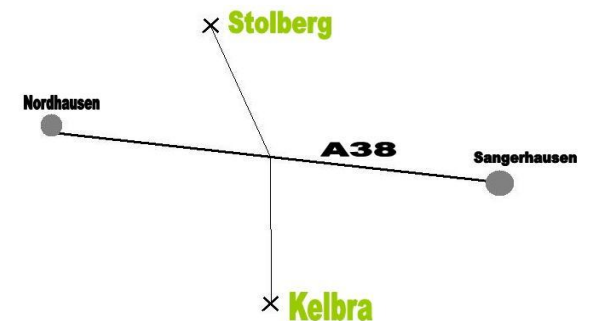
Außerhalb der ausgeschriebenen Kurszeiten können Sie **Einzelkonsultationen** mit uns vereinbaren. Hier wird gezielt auf der Basis einer Analyse des persönlichen Bedarfs und der gewünschten Zielsetzung ein **Übungsablauf für die tägliche Anwendung** erarbeitet.

Erkenntnisse aus der **Yogatherapie** fließen in alle Übungsabläufe ein. Durch regelmäßige Praxis können Yoga-Übende ihre körperliche und geistige Flexibilität wesentlich verbessern.

Gern können Sie Ihr Programm durch eine **Reiki-Behandlung** ergänzen. Reiki-Energie wird mittels der Hände des Reiki-Gebenden auf Sie übertragen.

→ Sie wohnen nicht in unserer schönen Region?
Dann bietet sich ein Urlaubsaufenthalt an: **Aktivurlaub mit Yoga.**

→ Sie sind beruflich viel unterwegs?
Einzelkonsultation oder **10er-Karte** bieten auch Ihnen eine Möglichkeit, zur **Ruhe, Besinnung** und **Entspannung** zu finden. Vereinbaren Sie mit uns ihren **individuellen Termin.**



Der östliche Südharz ist über die A38 und die A71 **gut erreichbar.**

* Informieren Sie sich bitte über das **aktuelle Angebot** auf unserer Homepage:
www.taranirmala.de
Tel. 034651 52115

Unsere Yogakurse sind von den **Krankenkassen anerkannt** und werden refinanziert !



Yogalehrerin BDY/EYU*
 Yogatherapeutin BYAT**
 KOP-Übungsleiterin***
 Reikimeisterin
Indien-Aufenthalte:
 2005 Rishikesh
 2009 Idukki
 (Arsha Yoga Gurukulam)
 Jutta Wisotzky

□ **Yoga** brachte mir Ausgleich für die Anforderungen des Schulalltages.

Daraus erwuchs die Leitung von Yogakursen an der Volkshochschule.

Im Oktober 2007 nahm ich die freiberufliche Tätigkeit auf, um der wachsenden Nachfrage nach Yogakursen entsprechen zu können.



- zentrale Frauengestalt des tibetischen Buddhismus, steht für aktives Mitgefühl und geschicktes Handeln, Furchtlosigkeit und Mütterlichkeit

- symbolisiert mit all ihren Eigenschaften eine lebenswerte Philosophie, an der ich mich ausrichte

Die Grüne Tara

* Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.,
 Ordentliches Mitglied der Europäischen Yoga-Union *
 Berufsverband der Yoga- und Aryveda-therapeuten ***
KörperOrientiertes Programm zur Förderung von Konzentration und Beweglichkeit

● Yoga - ein Weg.

Ein Yoga-Kurs ist eine Orientierungshilfe:

Rückbesinnung auf uns selbst und unsere Kraft schafft harmonischen Ausgleich zu den beständigen Herausforderungen des Alltags.

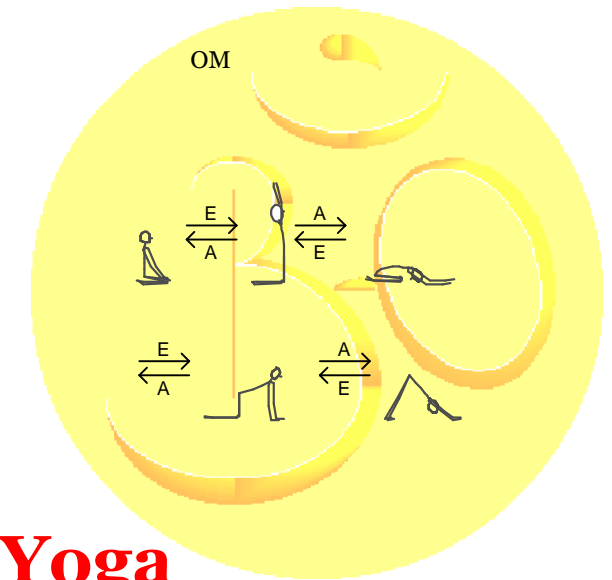


Meditativer Morgenspaziergang in Indien

PLUS:

Sie erhalten bei uns **die energetisierte Wellness-Bekleidung von Spirit of OM**, Freizeitbekleidung aus Baumwolle und Bambus mit hervorragenden Trageeigenschaften, hohem Ökotexstandard, harmonisierenden Farben und Motiven.

Telefon: 034651 52115
 Post: Mauerstr. 31, 06537 Kelbra
 Email: juttagudrun@gmx.de
 Internet: www.taranirmala.de
 und www.platinumeurope.biz/tara



Yoga

speziell für Sie ! Bei

- **Erschöpfung**
- **Rückenbeschwerden**
- **Konzentrationsmangel**
- **Atemproblemen**

durch Krankenkassen bezuschusst



Yoga Resort Kyffhäuser/Karz