

## Achtsames Yoga

### Dienstags:

Kurs: 17:30 – 19:00 Uhr

**11.01. – 05.04.2022 (10x)**  
(01.02., 07.03. kein Kurs)

### Freitags:

8:30 – 10:00 Uhr

**14.01. – 01.04.2022 (10x)**  
(04.02. kein Kurs)

Teilnahme sowohl **vor Ort**  
als auch **online** möglich:

<https://us02web.zoom.us/j/6934366261>

Meeting-ID: 693 436 6261

**Preis pro Kurs: 100,- €**

### Yoga-Kurse:

### Dienstag & Freitag:

Erlernen und Wiederholen  
von achtsamen Yoga-  
Übungen aus dem  
Hatha-Yoga

Ausbildungsschule:  
YOGASCHULE Samtosha  
Ausbildung nach den  
Richtlinien BDY/EYU

### Frauke Reese



Im 3. Jahr Yoga-Ausbildung,  
Qigong-, MBSR-, MBCT- und MSC-  
Lehrerin

Mitglied des BDY (Berufsverband der Yoga-  
Lehrer\*innen), der Medizinischen  
Gesellschaft für Qigong Yangsheng und des  
MBSR-MBCT Verbandes

Tel.: 030-64834934

[info@lebevoll.de](mailto:info@lebevoll.de)

**Frauke Reese**

*lebevoll* –  
Praxis für Gesundheitskultur

Karl-Hofer-Str. 4 – 6  
14163 Berlin

[www.lebevoll.de](http://www.lebevoll.de)

