

## Achtsames Yoga – offener Kurs *(Teilnahme an einzelnen Stunden möglich)*

### Dienstags:

18:00 – 19:30 Uhr

**10.01. – 28.03.2023 (11 x)**

*(31.01. kein Kurs)*

### Freitags:

8:30 – 10:00 Uhr

**06.01. – 31.03.2023 (10 x)**

*(27.01., 03.02. + 24.03. kein Kurs)*

**Preis pro Kurs-Termin: 10,- €**

### Yoga-Kurse:

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

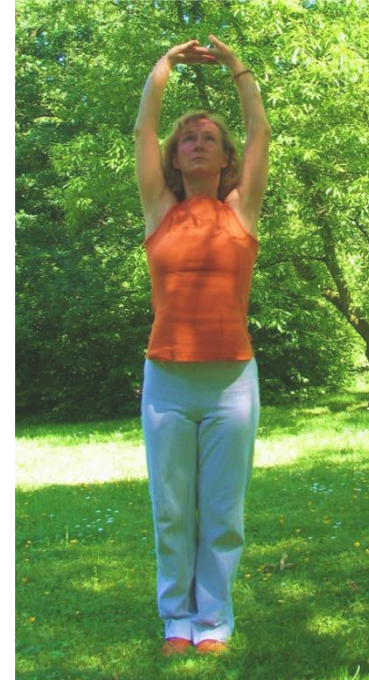
*Teilnahme sowohl **vor Ort**  
als auch **online** möglich:*

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

*Meeting-ID: 693 436 6261*

Ausbildungsschule:  
YOGASCHULE Samtosh  
Ausbildung nach den Richtlinien  
BDY/EYU

### Frauke Reese



Im 4. 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)

