



Yoga im Ruwertal



Mein Name ist Christine Dobler, ich wohne mit meiner Familie im schönen Ruwertal. Ich liebe den Ort hier, an der kraftvoll, ewig rauschenden Ruwer. Ich liebe die natürliche Lebendigkeit und auch die Stille. Ich liebe es die Natur mit all ihren Facetten zu erleben, zu staunen und zu lauschen.

Nach 28 intensiven Jahren im Beruf, habe ich nun andere Wege eingeschlagen und einige Weiterbildungen gemacht. Ich habe Sky Coaching, Geomantie, Thai Yoga Massage, Delta Cure gelernt, bin Hatha-Yoga und Kundalini-Yoga Lehrerin.



Du möchtest langsam beginnen, und Yoga in deinem Tempo kennenlernen? Dann komm in den Einsteiger Kurs!

Vielleicht ruft dich auch Kundalini-Yoga - was wir da machen ?

 Wir verbinden Asanapraxis mit energetisch, dynamischen Übungen. Wir stärken, dehnen und strecken uns, tanzen, schütteln und reinigen uns, aktivieren und energetisieren unser System. 

 Wir sinken während den Meditationen und den rhythmischen, dynamischen Übungen tief in unser wahres Sein. Wir verbinden uns wieder mit unserer wahren Identität, unserem höheren Bewusstsein. 

 Wir chanten kraftvolle Gurmukhi Mantras, und schwingen mit dem Klangstrom, dem Naad. 

 Wir erinnern uns an den unendlichen Kreislauf allen Seins, an unsere eigene Unendlichkeit und Größe - unser Nervensystem darf sich entspannen und regenerieren. 



Kundalini Yoga:

Dienstag und Donnerstag 19:30 bis 21 Uhr und Donnerstag von 9:30 bis 11 Uhr.

Yoga Basic:

Montags 9:30 bis 11 Uhr und Mittwoch 18 Uhr bis 19:30 Uhr

Kosten pro Kurs 15 Euro, oder 5er Karte 70 Euro *Bitte melde dich bei mir an.*

Du kannst gerne eine gratis Probestunde nehmen!

Wenn du mich kennenlernen möchtest oder Fragen hast, melde dich gerne:

0151 232 49 149 das Seminarhaus Ruwertal findest du unter:

www.seminarhaus-trier.de Adresse: Sommerauerstr.4 54317 Gutweiler