

Marion Bruns



Mein Anliegen ist es, Menschen zu begleiten, die zu *innerer Stabilität*, *Wohlbefinden* und *Lebensfreude* finden wollen.

- seit 1988 Gründung und Leitung der Yogaschule Oberursel
- Yogastudien in Indien, Amerika und Ahrensburg
- seit 1983 Heilpraktikerin in eigener Praxis
- von 1994 - 2005 tätig als Ausbilderin für:
 - Yogalehrer
 - Shiatsu
 - Klassische Homöopathie

In meiner Naturheilpraxis arbeite ich mit:

- Yoga-Therapie
- Familienstellen
- Mutmachende, aufbauende Beratungspraxis
- Shiatsu (Akupressur-Massage)



Allgemeine Hinweise

Versäumte Stunden können innerhalb eines Halbjahres in anderen laufenden Kursen nachgeholt werden.

Aufnahme ist auch in laufende Kurse möglich.

Anmeldung und Bankverbindung

Bitte melden Sie telefonisch oder per Email an.
Überweisungen richten Sie bitte an das **Konto-Nr. 19933, BLZ 500 617 41**, Raiffeisenbank Oberursel.

Teilnahmebestätigung für Krankenkassen

Die meisten Krankenkassen beteiligen sich an den Gebühren meiner Yogakurse.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Kasse darüber.

Mitzubringen

Bequeme, atemfreundliche Kleidung, warme Socken und eine Wolldecke.

Kursräume

Die Kurse finden an folgenden Orten statt:

Naturheilpraxis Marion Bruns

Schulstraße 20, 61440 Oberursel

Haus Siloah

Hasengarten 9, 61440 Oberursel-Oberstedten

Probestunden

Nach telefonischer Absprache für 15,00 € möglich - auch in bereits laufenden Kursen.

Yoga-Schule Oberursel ॐ

Lärchenweg 15 61440 Oberursel

Telefon: 06171 - 916099

E-Mail: info@yogaschule-oberursel.de

Internet: www.yogaschule-oberursel.de



Yoga-Schule
Oberursel

Frühjahr 2012

Yoga-Schule Oberursel ॐ

- Yogalehrerin Marion Bruns -

Lärchenweg 15 61440 Oberursel

Telefon: 06171 - 916099

E-Mail: info@yogaschule-oberursel.de

Internet: www.yogaschule-oberursel.de

Yoga-Therapie

Ganzheitliche Yoga-Therapie

Der Yoga betrachtet den Menschen als eine Einheit von Körper, Atem und Geist, wobei der Atem ein wesentliches Bindeglied zwischen Körper und Geist darstellt.

Eine Störung in einem dieser menschlichen Aspekte wirkt sich immer auch auf die gesamte Einheit aus. Beispiele gibt es zahlreiche: Ist der Geist aufgeregt, atmen wir schneller und flacher; schmerzt der Körper, können wir uns schlecht auf eine geistige Aufgabe konzentrieren usw.

Somit können wir auch durch ausgleichende Verfahren in einem der Aspekte positiv Einfluss auf den gesamten Organismus nehmen.

Ziel der Yoga-Therapie ist das harmonische Zusammenspiel aller Aspekte, um unsere körperliche und geistig-emotionale Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu beseitigen.

Das führt zu:

- körperlicher Leistungsfähigkeit
- emotionaler Balance
- geistiger Klarheit

Um dies zu erreichen, werden im wesentlichen folgende Möglichkeiten genutzt:

- Körperübungen zur Dehnung, Kräftigung und Vitalisierung
- Ernährung, die Körper und Seele wirklich nährt und wenig belastet
- Reinigungsübungen damit die Organe wieder effektiv arbeiten können
- Atemtechniken zur körperlichen und seelischen Entspannung
- Entspannung und Meditation, um geistige Klarheit und Stille zu erlangen

In meiner Einzelarbeit mit kranken Menschen wende ich grundsätzlich eine ganzheitliche Therapie an, die auch Homöopathie und die Anregung der kreativen Kräfte des Patienten mit einschließen kann.

Yoga-Kurse

Ein Tag nur für mich!

mit Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen

- Den Augenblick im Jetzt genießen
- Östliche und westliche Wege des inneren Wachstums
- Die Natur – unser großer Lehrmeister

Samstag, 21. April 9.00 – 18.00 Uhr

Kosten: 95,- €, zahlbar vor Ort

Ort: Haus Siloah

Bitte mitbringen:

- Atemfreundliche, bequeme Kleidung, Wolldecke, feste Schuhe
- Ca. 200 g rohes Gemüse, um gemeinsam zum Mittag ein indisches Überraschungsgericht zu zaubern

Yoga 50+ am Vormittag

In der Altersgruppe ab 50 Jahren brauchen wir ein Übungsprogramm, das uns fordert - aber nicht überfordert! Hier gibt es wunderbare sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen, die den Knochen- und Muskelaufbau unterstützen. Atem- und Entspannungsübungen fördern die innere Balance.

Montag, 9.30-11.00 Uhr Beginn: 16.04.2012

10 x 90 Minuten Kosten: 150,00 €

Ort: Naturheilpraxis Marion Bruns

Yoga zum Ausgleich für den Alltag

Den Körper und den Geist durch achtsame Hatha-Yoga-Übungen wieder in Harmonie bringen.

Montag, 20.00-21.30 Uhr Beginn: 16.04.2012

10 x 90 Minuten Kosten: 150,00 €

Ort: Haus Siloah

Yoga-Kurse

Yoga für Schultern, Nacken und Rücken

Gezielte Yoga- und Entspannungsübungen rücken die Wirbel in die richtige Position und lösen Muskelspannungen auf.

Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr Beginn: 18.04.2012

10 x 90 Minuten Kosten: 150,00 €

Ort: Haus Siloah

Yoga zur Stressbewältigung

Für Menschen, die sich gerne bewegen. Geübt wird eine dynamische, kraftvolle Serie von Yoga-haltungen. Stress wird abgebaut, Gelassenheit und Stärke aufgebaut.

Mittwoch, 20.00-21.30 Uhr Beginn: 18.04.2012

10 x 90 Minuten Kosten: 150,00 €

Ort: Haus Siloah

Yoga in Kleingruppen

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen in Kleingruppen (max. 6 Personen) mit intensiver Betreuung.

Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr Beginn: 19.04.2012

10 x 90 Minuten Kosten: 150,00 €

Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr Beginn: 19.04.2012

10 x 90 Minuten Kosten: 150,00 €

Ort: Naturheilpraxis Marion Bruns

Hinweise:

Meine **Yoga-Kurse** werden von den meisten gesetzlichen **Krankenkassen bezuschusst**. Bitte informieren Sie sich hierüber bei Ihrer Krankenkasse!

Keine Kurse finden statt am
17.05.2012 (Christi Himmelfahrt)
28.05.2012 (Pfingstmontag)
07.06.2012 (Fronleichnam)