



## INFOS

- Förderung durch Präventionsmittel der Stadt Essen möglich!
- alle Angebotspreise sind Komplettpreise! (inkl. Fahrtkosten, Material usw.)
- die Kurslänge kann individuell angepasst werden
- es ist noch nicht das Passende dabei? Gerne mache ich ein individuelles Angebot!

\*Preise gültig ab 03/25

## KONTAKT

**Dorit Wolf**

zertifizierte Yoga-Lehrerin  
(200 H Hatha-Flow)  
Yin-Yoga  
Meditation  
Pranayama



0152 5198893



[info@sei-unperfekt.de](mailto:info@sei-unperfekt.de)



[www.sei-unperfekt.de](http://www.sei-unperfekt.de)



weitere Info's



# Yoga Kurse

mit Dorit Wolf

“Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren”

B. K. S. Iyengar

## ELTERN-KIND- YOGA

“Bindung stärken, gemeinsam Zeit verbringen und entspannen”

In kindergerechten Fantasiegeschichten praktizieren Eltern und Kinder gemeinsam verschiedene Yoga-Haltungen. Das gemeinsame Erleben von Ruhe und Entspannung im Wechsel mit Bewegung und Spaß fördert dabei die emotionale Bindung.

6 x 60 Minuten - 520€\*



Maximal 8 Paare mit Kindern  
ab 5 Jahren

## KURSE FÜR ELTERN

### “Schnupper-Stunde”

Sie wissen nicht, ob die Eltern ein Yoga-Angebot gut finden?? Finden wir es gemeinsam heraus! Das Thema der Stunde kann individuell geplant werden.

1 x 90 Minuten - 150€\*

### “Hatha-Flow-Yoga-Kurs”

In den Stunden werden die bekanntesten Asanas praktiziert, mit Fokus auf die körperliche und mentale Wirkung. Vermittelt werden außerdem verschiedene Atem- und Entspannungstechniken.

6 x 60 Minuten - 520€\*



## KINDER-YOGA

Spielerische Bewegungsübungen aus dem Yoga stärken das Körpergefühl, die Ausgeglichenheit und fördern eine positive Bewegungskentwicklung der Kinder. Dabei steht das Erleben von Anspannung und Entspannung im Vordergrund. Abschließend kann optional eine Eltern-Kind-Stunde stattfinden.

8 x 60 Minuten - 690€\*



Maximal 8 Kinder im Alter von  
4 - 6 Jahren