

# HATHA YOGA MIT DOUG KELLER für AnfängerInnen und Fortgeschrittene



Fr. 10. Feb. 10 Uhr bis So. 12. Feb. 17 Uhr in Landquart  
 Do. 17. Mai 10 bis So. 20 Mai 16 Uhr in Alvaneu, GR

Doug Keller aus Virginia, USA ist dipl. Hatha Yoga Lehrer und Master in Philosophy. Er bringt eine einmalige Form von Swatantrya Yoga in die Schweiz. Seine Spezialität ist es, viele Details in einem einfachen und effektiven Stil weiterzugeben, so dass Sie auch die spirituelle Tiefe des Hatha Yoga hautnah erfahren.

Hatha Yoga vom Feinsten! Fundierte Hintergründe, klare Anleitungen, exaktes Alignment. Doug vermittelt Asanas in praktischer Ausführung, klärt theoretische Zusammenhänge, leitet Korrektionsmöglichkeiten für Lehrpersonen an und gibt Tipps zur ständigen Verfeinerung und Verbesserung der eigenen Yoga-Praxis. So macht Yoga enorm Spass! Sein Unterricht ist einfach, befriedigend und genussvoll, da er die Übungen aktiv und voller Humor anleitet.



Kurssprache ist Englisch mit deutscher Übersetzung.

Übung macht den Meister – auch AnfängerInnen sind herzlichst willkommen ☺



**Kurskosten:** Kurs 1 CHF 480.-,  
 Kurs 2 CHF 640.- einzelne Tage je CHF 170.-

**Kurszeiten:** erster Tag ab 10 Uhr, alle weiteren Tage ab 9 Uhr. Details nach Anmeldung

**Übernachtung:** in nahe gelegenen Hotels, Pensionen oder Privat, Details nach Anmeldung

**Infos:** [www.starfire-college.ch](http://www.starfire-college.ch), [www.doyoga.com](http://www.doyoga.com)

**Anmeldung:** bitte per E-Mail, Tel. oder mit Talon

Talon bitte retour an: Ladina Kindschi, Horlaubenstr.5, 7260 Davos Dorf

.....  
 ich melde mich an fürs Hatha Yogaseminar mit Doug; Kurs.....

ich nehme an folgenden Tagen teil:.....

Name:.....

Adresse:.....

Tel:..... E-Mail:.....