

*Folge deinem Herzen  
und lass dein Leben auf dich wirken!*

♥ **Silke Bonzel-Friedrich**

Yogalehrerin | Personal Yoga Trainerin  
Tanz- und Bewegungspädagogin | Sozialmanagerin  
Vinyasa und Yin Yoga, Aerial Yoga, Yoga OM Beat,  
Meditation, Atem- und Klangentspannung  
Yoga-Intensiv-Reihe „Eine Verabredung mit dir selbst“



Dein Yoga  
im ♥ von  
Olpe am Biggensee

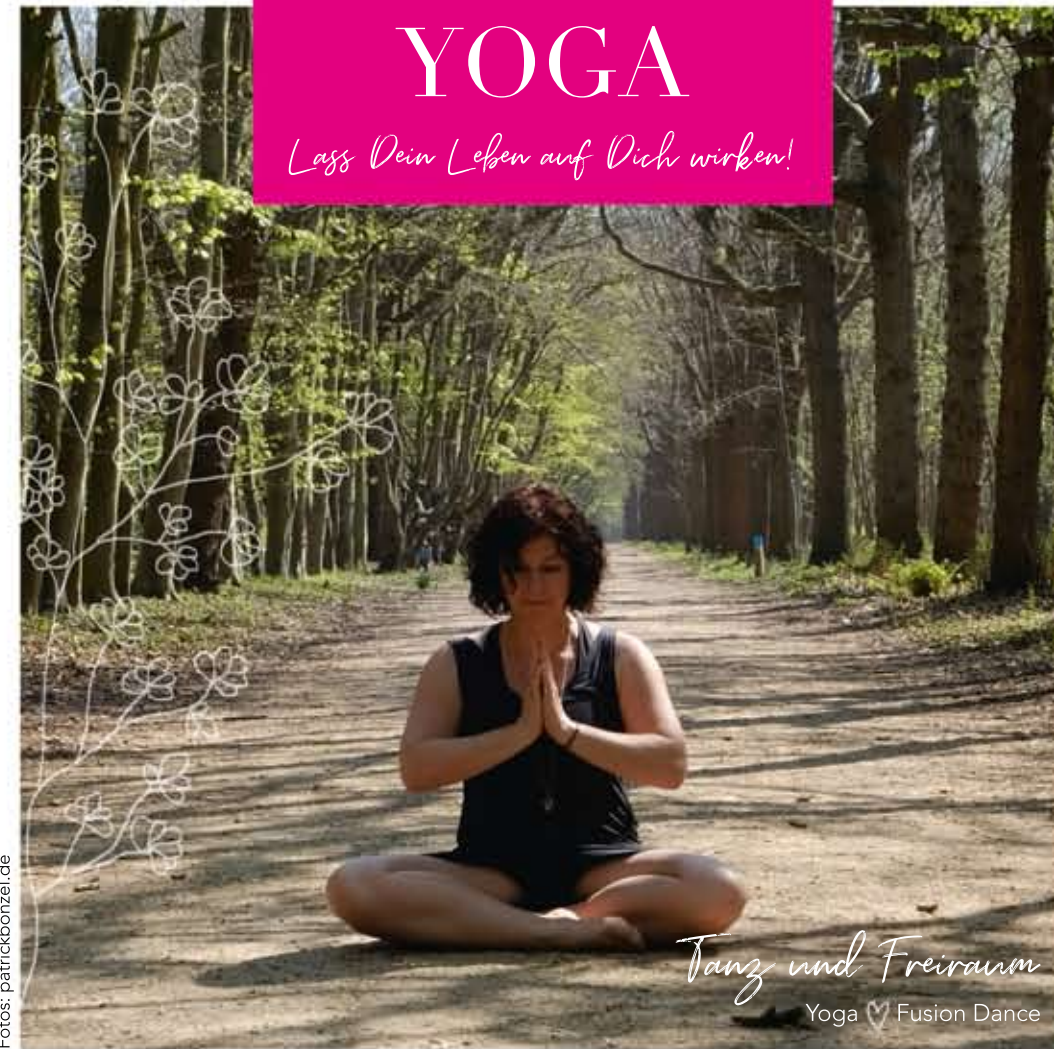
Tanz und Freiraum  
Silke Bonzel-Friedrich

0179 58 99 604  
mail@tanzundfreiraum.de  
Biggestr. 34 - 57462 Olpe

Kurse, WS, Personal- und Intensiv-  
Training sowie Retreats unter

tanzundfreiraum.de  
meinemherzenfolgen.de  
personal-yoga-olpe.de

Fotos: patrickbonzel.de



# YOGA

*Lass Dein Leben auf Dich wirken!*

*Tanz und Freiraum*  
Yoga ♥ Fusion Dance



## ♥ Individuell - Persönlich - Effektiv

Meine Yogaangebote sind geprägt durch einen achtsamen, dynamisch fließenden Vinyasa-Yogastil, kombiniert mit sanften YinYoga, Atem- und Klangmeditation sowie Achtsamkeitsübungen.

Schwerpunkte bilden dabei sich mit seinem Herzen zu verbinden, seinen Körper zu spüren und durch regelmäßige Ruhepausen im Leben, dieses auf sich wirken zu lassen und somit das Wesentliche zu erkennen.



## ♥ Finde dein Yoga ...

Du möchtest mit Yoga beginnen oder deine eigene Yogapraxis individuell vertiefen? Du wünschst dir eine verbesserte Flexibilität, mehr Kraft oder einfach nur Entspannung und Ruhe? Dazu Yogastunden in zauberhafter Atmosphäre und kleiner Gruppe, in der noch Zeit und Raum für persönliche Anliegen und Fragen besteht?

Dann findest du im „Tanz und Freiraum“ im Herzen von Olpe dein Yoga - individuell, sanft und dennoch tiefgehend, mit persönlicher Begleitung.



## ♥ Deine Verabredung mit dir selbst ...

Neben den laufenden Kursen finden themenbezogene Workshops, individuelles Personal-Yoga und die Yoga-Intensiv-Reihe „Eine Verabredung mit dir selbst“ statt. Die Angebote richten sich an Anfänger, die ihr Yoga für sich entdecken und an Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen möchten. Dabei ist das Ziel, dass du zu deiner persönlich individuellen Yogapraxis für Zuhause findest.

**Zu deiner Verabredung mit dir selbst!**