



**Montag, den 6.5. und 13.5. und 20.5. jeweils von 18:30 bis 19:30**



## Entspannung mit Klang

### Ganz entspannt im Hier und Jetzt mit Yoga und Klangschalen

Die Montagsstunde ist ein Angebot zum Innehalten mit einigen Dehnübungen aus dem Yoga und anschließendem Sich-Verwöhnen-Lassen mit den harmonischen Klangschwingungen der Klangschalen und Fen-Gongs. Der sanfte und doch volle und obertonreiche Klang trägt schnell und voller Leichtigkeit in die Phase der Ruhe und Entspannung, während Sie auf der Yogamatte liegend oder sitzend einfach lauschen und fühlen.

Hierbei wird der Atem in natürlicher Weise regelmäßig und vertieft sich. Körperliche Entspannung stellt sich sofort ein und bewirkt, dass auch unser emotionales und geistig-seelisches Sein ruhiger und gelassener wird. So aktivieren wir unsere Kräfte und Ressourcen und stärken unsere Gesundheit mit Impulsen zur Selbstheilung.

Dauerhafte physische und psychische Anspannung ziehen schlechte Laune, Unwohlsein und schließlich chronische Krankheiten nach sich. Die Entspannung trägt zur Stressbewältigung, Emotionsregulation, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, zur Schmerzbewältigung und/oder zur Verbesserung der Konzentrations- und Gedächtnisleistungen bei.

Gönnen Sie sich diese ‚überschaubare‘ Auszeit zu Wochenbeginn und lassen Sie damit Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Freude in ihr Leben einziehen.

**Jeder Termin kann einzeln gebucht werden!**

**Leitung:** Dagmar Auerbach

Yoga und Ayurveda Lehrerin in der Tradition von Swami Sivananda und der ganzheitlichen Lehre der Bihar School of Yoga seit 1992, Energetische Aufrichtung, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin.

Grundberuf: Grundschullehrerin mit Weiterbildung zur Dipl. Montessori-Therapeutin, langjährige Dozentin an der PH Weingarten, Ausbilderin im Bereich Montessori-Therapie und Yoga.

**Wo:** Ananda Dham Yoga Praxis, Tannerstr. 31, 88267 Vogt

**Wann:** Montag, den 6.5. und 13.5. und 20.5. jeweils von 18:30 bis 19:30 Uhr

**Gebühr:** Jeder Termin ist einzeln buchbar und kostet 12€.

Rabatt bei Buchung der 3 Termine im Voraus: 30€

**Mitbringen:** sportliche Kleidung

**Anmeldung:** an yoganetzwerk@me.com senden, **Fragen:** 07529-2442

-----  
HIERMIT melde ich mich zu „Entspannung mit Klang“ am \_\_\_\_\_ an:

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Anschrift

\_\_\_\_\_  
Handy

Die Gebühr von ..... € habe ich übersandt an Yoga Netzwerk Süd e.V.

Kreissparkasse Weingarten, BIC: SOLADES1RVB, IBAN: DE94 650 501 1000 86 124 010

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift