

**Yoga Netzwerk Süd e.V.**

Gemeinnütziger Verein zur Förderung und Verbreitung von Yoga als Philosophie, Wissenschaft und Gesundheitsvorsorge

## Mit **YOGA** vitalisieren und entschleunigen

**Kurse im 2. Halbjahr 2017 in der Yoga Praxis in Vogt**

**Nehmen Sie sich Zeit für sich, um die positiven Wirkungen von Yoga zu erfahren!**

**Auf körperlicher Ebene:** Dehnung bis ins tiefe Bindegewebe und Kräftigung der Muskulatur, Beweglichkeit der Gelenke, positive Wirkung auf Organe und Herz, Anregung des Stoffwechsels und der Zellatmung, Förderung der Selbstheilungskräfte!



**Auf emotional-mentaler Ebene:** tiefe Entspannung, verfeinerte Selbstwahrnehmung und erhöhte Achtsamkeit, Vertrauen, innere Klarheit und Gelassenheit, Verbindung mit den inneren Kraftquellen, Ausrichtung des Geistes auf das volle Potenzial!

**Auf energetischer Ebene:** Anregung und Harmonisierung des Energieflusses, Stärkung der Nerven und Meridiane, Lösen von Schmerz und Anspannung, Steigerung von Lebenskraft und –freude, Vitalisierung, Leichtigkeit, Verjüngung und Frische!

Sie brauchen weder sportlich noch trainiert zu sein. Yoga kann vom frühen Kindesalter bis ins hohe Alter praktiziert werden. Im differenzierten Übungsangebot werden individuelle Bedürfnisse berücksichtigt. Bei Beschwerden nehmen Sie bitte vor Anmeldung Kontakt zur Yoga Lehrerin auf.

**Montag 18:30 - 19:30**

### **Yoga zur tiefen Entspannung**

umfasst Asanas in Form von ruhigen und dynamischen Körperübungen, Pranayama zur Atem-Vertiefung und eine Form der Tiefenentspannung. Erfrischt beginnen der Feierabend und die Woche! Start: 18.9. mit 10 Terminen – Gebühr: 100€

**Montag 19:45 - 21:15**

### **Yoga Intensiv - Leichtigkeit des Seins**

beinhaltet eine gesunde Mischung von Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Yoga Nidra und Mantra sowie Techniken zur meditativen Ausrichtung, sprich Dharanas zur Verfeinerung, Erhöhung und Harmonisierung von Körper, Gemüt und Spirit. Start: 18.9. mit 12 Terminen – Gebühr: 156€



**Dienstag 8:30 - 10:00**

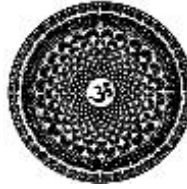
### **Yoga am Vormittag**

bietet Techniken an, um die Gesundheit selbstwirksam zu unterstützen. Neben Körper- und Atemübungen und Yoga Nidra befreunden wir uns mit dem unruhigen Geist in uns. Wir lernen seine Arbeitsformen genauer kennen und erfahren, wie wir in stressigen Situationen ruhig und zentriert zu bleiben können. Start: 19.9. mit 12 Terminen – Gebühr: 156€

**Dienstag 18:30 - 19:45**

### **Yoga für Wohlbefinden und Heiterkeit**

Die Übungen der Pawan-Mukta-Asana-Serien erwecken die Erfahrung von Leichtigkeit, Weichheit und ein "mehr" an Energie. Diese Basisübungen wirken ähnlich wie eine Akupunktur ohne Nadeln. Die 1. Serie als sog "antirheumatische" Serie fördert bewegliche Gelenke und den freien Energiefluss. Die 2. "antigastrische" Serie massiert die Bauchorgane und wirkt anregend und entschlackend. Die 3. "Shakti-Bandha" Serie stärkt das Nerven-, Drüsen- und Kreislaufsystem. Start: 19.9. mit 12 Terminen – Gebühr: 156€



**Yoga Netzwerk Süd e.V.**

Gemeinnütziger Verein zur Förderung und Verbreitung von Yoga als Philosophie, Wissenschaft und Gesundheitsvorsorge

### Dienstag von 20:00 bis 21:30

#### **Yoga Asanas und tiefer Atem**

Die Qualität der Atmung bestimmt auch die Qualität des Lebens. Mit Pranayama lernst du den Atem auszudehnen und zu verfeinern und die körperliche Vitalität zu steigern.

Dynamische Asanas wirken anregend, erhöhen Kraft und Flexibilität. Statisch gehaltene Asanas massieren Organe, Drüsen und Muskeln sanft und entspannen die Nerven, so dass sich Ruhe ausbreitet. Die "Yoga Nidra" Tiefenentspannung und Achtsamkeitsübungen runden das Programm für Wohlbefinden, inneren Frieden und Heiterkeit ab.

Start: 19.9. mit 12 Terminen - Gebühr: 156€

### Mittwoch 18:30 - 19:45

#### **Yoga der Sonnenkraft**

Ist der Sonnengruß gemeistert, wird er, wie die Sonne selbst, zu einer unerschöpflichen Quelle innerer Kraft, Energie und Stärke. Der Kurs baut den vollen Zyklus von Surya Namaskara systematisch auf und geht auf alle Aspekte des Sonnengrußes einschließlich der Wahrnehmung der Energiezentren/Chakras und der Klangschwingung/Sonnenmantras ein. Weitere Asanas, Pranayama und Yoga Nidra runden das vitalisierende Programm ab. Start: 13.9. mit 12 Terminen – Gebühr: 156€



### Mittwoch 20:00 - 21:30

#### **Yoga Intensiv - Leichtigkeit des Seins**

beinhaltet eine gesunde Mischung von Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Yoga Nidra und Mantra sowie Techniken zur meditativen Ausrichtung, sprich Dharanas zur Verfeinerung, Erhöhung und Harmonisierung von Körper, Gemüt und Spirit.

Start: 13.9. mit 12 Terminen – Gebühr: 156€

### Einzelunterricht und Beratung

In der Einzelstunde wird Yoga zur Unterstützung und Heilung gezielt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Bei Bedarf wird ein individueller Übungsplan erstellt. Gebühr auf Anfrage, Termin bitte abstimmen.

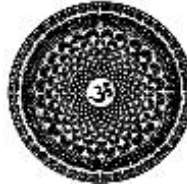


**Kursleiterin:** Dagmar Auerbach, Yoga und Ayurveda Lehrerin; die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle der Krankenkassen zertifiziert und werden im Rahmen der Prävention bezuschusst.

**Ort:** Ananda Dham Yoga Praxis, [www.anandam.info](http://www.anandam.info), Tannerstr. 31, Vogt, 07529-2442, [yoganetzwerk@me.com](mailto:yoganetzwerk@me.com)



- Tannerstraße 31 • 88267 Vogt
- 07529 2442 • [www.anandam.info](http://www.anandam.info)



**Yoga Netzwerk Süd e.V.**

Gemeinnütziger Verein zur Förderung  
und Verbreitung von Yoga  
als Philosophie, Wissenschaft  
und Gesundheitsvorsorge

**Hiermit melde ich mich an zum Yoga-Kurs:** \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Anschrift

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
eMail

Die Gebühr von ..... € habe ich übersandt an Yoga Netzwerk Süd e.V.:  
Kreissparkasse Weingarten, BIC: SOLADES1RVB, IBAN: DE94650501100086124010

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

-----

**Hiermit melde ich mich an zum Yoga-Kurs:** \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Anschrift

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
eMail

Die Gebühr von ..... € habe ich übersandt an Yoga Netzwerk Süd e.V.:  
Kreissparkasse Weingarten, BIC: SOLADES1RVB, IBAN: DE94650501100086124010

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_