



Yoga Netzwerk Süd e.V.

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

Yoga Kurse ab September 2018

in der Ananda Dham Yoga Praxis, Tannerstr. 31, 88267 Vogt, 07529-2442

Die sorgfältige und achtsame Arbeit mit Körper, Atem und Gemüt ist ein Angebot zur Vitalisierung und zum Sich-Öffnen für innere Ruhe und den Kontakt zum lichtvollen Selbst. Die Yogaübungen stärken Beine, Beckenboden, Bauch, Rücken, Schultern und Nerven und stimulieren den Lymphfluss und die Funktion der Organe und Drüsen.

Unterstützt von Entspannungsübungen stellt sich schnell ein Zustand von Frische, Heiterkeit und Wohlbefinden ein. Die klassischen Yogawege fließen im Ananda Yoga ineinander, fördern sich gegenseitig und harmonisieren und stärken die ganze Person.

Alle Kurse beginnen Mitte September mit 12 Terminen

und enden – mit einer Pause in den Herbst- und Weihnachtsferien – Mitte Januar.

Montag von 18:15 bis 19:15

Ananda Yoga der Glückseligkeit

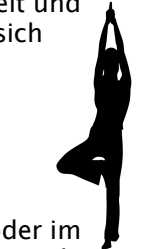
Dehnen, Stärken, Vitalisieren mit Yogaübungen, die hauptsächlich sitzend auf dem Stuhl oder im Stehen ausgeführt werden und tiefe Entspannung mit anschließendem Body Scan oder Yoga Nidra im Sitzen oder Liegen. Geeignet für TN, die Anregungen für ihren Arbeitsalltag erhalten möchten und TN, die aus Beschwerdegründen sich nicht auf der Yogamatte wohlfühlen oder neugierige TN
Start: 17.9. Gebühr: 120€

Montag von 19:30 bis 21:00

Ananda Yoga intensiv und dynamisch

mit systematischem Übungsaufbau für mehr Vitalität, körperlicher und geistiger Fitness, Entspannung und Stress-Resistenz. Geeignet für TN, die keine wirklich einschränkenden körperlichen Beschwerden haben.

Start: 17.9. Gebühr: 156€



Dienstag 18:15 - 19:30

Ananda Yoga der Achtsamkeit

Alles kann ein Objekt der erhöhten Achtsamkeit sein. Der systematische Aufbau der Übungen führt zu wohltuender Ruhe und gelassener Heiterkeit. Wohlwollendes Gewähr-Werden und Entspannungsübungen vermindern "Ausgelaugt Sein" sowie Sorgen, Ängste und Stress.

Start: 18.9. Gebühr: 156€

Dienstag 19:45 - 21:15

Ananda Yoga für mehr Kraft und Ruhe

Mit einer verbesserten Haltung und Durchblutung lösen sich Energieblockaden und die ganze Person regeneriert sich. Erhöhte Selbstwahrnehmung und -akzeptanz, sowie das vollkommene Gegenwärtig-Sein im Augenblick bringen vegetativ wirksame Erholung und erhöhen innere Ruhe und Frieden. Start: 18.9. Gebühr: 156€

Mittwoch von 18:15 bis 19:30

Ananda Yoga kraftvoll und ausbalancierend

Die Beherrschung der dynamischen Yogareihe Surya Namaskara ist Voraussetzung zur Teilnahme. Mit weiterführenden ruhigen und dynamischen Körperübungen, Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und ein tieferes Verständnis seiner Selbst erlangt. Start: 12.9. Gebühr: 156€

Mittwoch von 19:45 bis 21:15

Ananda Yoga für Wohlbefinden und Heiterkeit

Fortgeschrittene sind hier der Yoga Erfahrung von Einheit und Glückseligkeit auf der Spur: mit weiterführenden Asanas, Pranayamas, Mudras/Gesten und Bandhas/Energieverschlüssen, mit vertieftem Pratyahara/Lenkung der Wahrnehmung nach innen und Kontemplation. Start: 12.9. Gebühr: 156€



Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle der Krankenkassen zertifiziert und werden im Rahmen der Prävention bezuschusst.

Kursleitung: Dagmar Auerbach, Yoga und Ayurveda Lehrerin, Heilerin für die Aufrichtung

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

Einzelunterricht und Beratung nach Terminvereinbarung

Ich biete Yoga entsprechend Ihren individuellen Bedürfnissen – auch mit individuellem Übungsplan – zur Unterstützung und Anregung der Selbstheilungskräfte und Energetische Aufrichtung an.

Anmeldung senden an yoganetzwerk@me.com oder D. Auerbach, Tannerstr. 31, 88267 Vogt

Hiermit melde ich mich an zum Yoga-Kurs: _____

Name, Vorname

Geburtsdatum

Anschrift

Telefon/Handy

eMail

Die Gebühr von € habe ich übersandt an Yoga Netzwerk Süd e.V.:
Kreissparkasse Weingarten, BIC: SOLADES1RVB, IBAN: DE94 650 501 100086 124 010

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

*„Yoga ist Integration und Harmonie
von Gedanken, Worten und Taten,
Integration von Kopf, Herz und Hand.
Swami Sivananda Saraswati*

Yoga ist ein seit Jahrtausenden bewährtes Übungskonzept, das auf Harmonisierung und Gesundheit im umfassenden Sinn zielt und die Entfaltung unseres vollen Potenzials fördert. Swami Sivananda zeigte uns, dass der Mensch die Brücke zwischen zwei Welten – nämlich der sichtbaren und der unsichtbaren – ist.

Yoga Netzwerk Süd e.V. setzt sich für einen ganzheitlichen klassischen Yoga ein und ist der Tradition der alten Weisheitslehren verbunden und insbesondere der systematischen und umfassenden Lehre der Bihar School of Yoga.

Bihar Yoga™ integriert die großen Yoga-Wege und bietet einen Reichtum an Übungen und Techniken zur Aufrechterhaltung und Wiederherstellung des körperlichen, emotionalen, psychischen, geistigen und spirituellen Gleichgewichts und Wohlbefindens.

Swami Sivananda Saraswati zeigte Wege und Möglichkeiten auf, um das Leben zu verbessern, zu kultivieren und zu vervollkommen.“
aus der Präambel der Vereinssatzung

Möchten Sie bekunden, dass Sie die Ziele und ihre Umsetzung durch das Yoga Netzwerk Süd e.V. gutheißen und uns durch ihre Mitgliedschaft eine Zeit lang unterstützen? Darüber freuen wir uns sehr!

Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Paare 27€, für Einzelpersonen 18€ pro Jahr und ist steuerlich absetzbar. Yoga Netzwerk Süd e.V. ist gemeinnützig.

Bitte senden Sie mir das Antragsformular zur Mitgliedschaft zu:

Name, Vorname

Anschrift

Telefon/Handy

eMail

Mitglied der International
Yoga Fellowship Movement
www.yoganetzwerk.de



c/o D. Auerbach □ Tannerstr. 31 □ 88267 Vogt □ T: 07529 / 24 42 □
yoganetzwerk@me.com □ StNR: 77052/05388 □ Kreissparkasse
Weingarten □ BIC: SOLADES1RVB, IBAN: DE94650501100086124010