

Yoga Netzwerk Süd e.V.

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



Yoga für Einklang und Lebendigkeit

Ab JANUAR 2020 in der Ananda Dham Yoga Praxis in Vogt

Dienstag von 18:15 bis 19:15

Ananda Yoga zur tiefen Entspannung

Die sanften Bewegungsabläufe verbinden wir mit dem Atemrhythmus. Gedanken und Gefühle dürfen frei fließen. Die Bewegungen und Haltungen stärken uns. Die Atem-Beobachtung und -Vertiefung beruhigt das Nervensystem. Tiefe Entspannung breitet sich während der Anleitung von Yoga Nidra und beim Lauschen auf den harmonischen Sound der Klangschalen aus. Start: 14.1. Gebühr: 120€

Dienstag von 19:30 bis 21:00

Ananda Yoga für mehr Kraft und Ruhe

Gewinnen Sie neue Beweglichkeit, Kraft und Ruhe. Yogaübungen dehnen, stärken und vitalisieren ganzheitlich. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag einbauen und erhöhen die Widerstandskraft und den Energielevel. Für Yoga Beginner und bereits Praktizierende geeignet. Ab 14.1. Gebühr: 156€

Mittwoch von 18:30 bis 19:45

Ananda Yoga kraftvoll und ausbalancierend

Wir beziehen Kraft aus dem Wechsel von Anspannen, Loslassen und Nachspüren sowie aus der Harmonisierung von Atem und Bewegung. Die eigene Mitte wird gestärkt; das Vertrauen, sich auf den eigenen spirituellen Übungsweg einzulassen wächst. Für Teilnehmer mit Yoga Erfahrung. Start: 8.1. Gebühr: 156€



Mittwoch von 20:00 bis 21:30

Ananda Yoga intensiv

Fortgeschrittene Yoga-Praktizierende vertiefen hier ihre Yogapraxis. Dieser Kurs legt den thematischen Schwerpunkt auf die Entfaltung der Herzqualitäten. Ausgewählte Übungen stärken die Lebenskraft und vertiefen den Zugang zur eigenen Lebendigkeit, um die tiefe Sehnsucht nach Frieden und Harmonie zu befrieden. Start: 8.1. Gebühr: 156€.

Donnerstag 18:30 – 19:45

Ananda Yoga sanft und ausgewogen

Achtsame Körperübungen fördern Beweglichkeit und Kraft. Sie führen zu Klarheit und innerer Ruhe. Mit Hilfe von Yoga und Klangschwingungen stärken Sie sich ganzheitlich. Gelassenheit, Wohlgefühl und Lebensfreude können Sie dann in die Welt tragen. Start: 9.1. Gebühr: 156€



Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle der Krankenkassen zertifiziert und werden im Rahmen der Prävention bezuschusst. Sie enden vor den Osterferien.

Leitung: Dagmar Auerbach unterrichtet Yoga seit 1992 in der Tradition von Swami Sivananda und der ganzheitlichen Lehre der Bihar School of Yoga in ihrer eigenen Ananda Dham Yoga Praxis in 88267 Vogt. Zugleich ist sie in der Energetischen Aufrichtung (Ausbildung bei Siegmund Schreiber) und als zertifizierte Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin tätig.

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

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

HIERMIT melde ich mich zu _____ 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

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: DE94 6505 0110 0086 1240 10