



Yoga Kurse ab Februar 2019

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

In den Wintertagen regen wir unsere innere Sonne an und lassen uns innerlich erwärmen und beleben. In den Frühlingstagen unterstützen die Yoga Angebote Entschlackung und Detoxvorgänge im Körper und die feinstoffliche Reinigung der Energiebahnen. Mit erhöhtem Energielevel steigen gute Laune, Immunabwehr, Stressresistenz, Wohlbefinden und heitere Gelassenheit – voller Leichtigkeit gelingt einem einfach alles besser.

Alle Kurse enden mit ihren 12 Terminen in der zweiten Maihälfte. Zu Fasnacht ist eine Woche unterrichtsfrei, in den Osterferien zwei Wochen.



Montag von 18:30 bis 19:30

Ananda Yoga zum guten Wochenstart

Beweglichkeit, Kraft und Ruhe mittels Dehnen, Stärken und Vitalisieren mit Yogaübungen, die sich auch gut in den Alltag einbauen lassen, um den Stresslevel runterzufahren und dann wieder fit und voller Energie sein.

Start: 4.2. Gebühr: 120€

Montag von 19:45 bis 21:15

Ananda Yoga intensiv und dynamisch

Auch wenn die Asanas fordernder sind, geht es nicht um Leistung und Selbstoptimierung. Energieblockaden werden beseitigt und mit erhöhter, frei fließender Lebensenergie fühlen wir uns wohl, bewältigen unseren Alltag leichter und können das Leben genießen.

Start: 4.2. Gebühr: 156€

Dienstag 18:30 – 19:45

Ananda Yoga sanft und ausgewogen

Bewegung im Einklang mit dem Atem und voller Achtsamkeit fördern körperliches und mentales Wohlbefinden, die Widerstandskraft und den Energielevel. Start: 5.2. Gebühr: 156€

Dienstag 20:00 – 21:30

Ananda Yoga im Hier und Jetzt

Yogaübungen halten den Körper geschmeidig und kräftig und stärken das vegetative Nervensystem. Mit vielen Tricks befreit uns Yoga vom ständigen Geplapper der Gedanken. Lassen Sie sich überraschen und erleben Sie, wie Verspannungen sich lösen und sie sich innerlich und äußerlich aufrichten. Start: 5.2. Gebühr: 156€



Mittwoch von 18:30 bis 19:45

Ananda Yoga kraftvoll und harmonisch

Yoga Übungen zum Wahrnehmen und Ausweiten der Vitalenergie Prana fördern das Verstehen unseres feinstofflichen Energiesystems und unterstützen die innere Balance. Chakras sind die Transformatoren der Vitalenergie, die in den feinstofflichen Energiekanälen in uns fließt und Gesundheit, Denken und Fühlen beeinflusst. Start: 6.2. Gebühr: 156€

Mittwoch von 20:00 bis 21:30

Ananda Yoga für Freude und Verstehen

Ausgewählte Konzentrationsübungen aus den 112 Dharanas des Vigyan Bhairava Tantra führen zur verfeinerten Wahrnehmung des Energiefeldes und erhöhen die Achtsamkeit im Alltag. Fortgeschrittene Yoga-Praktizierende sind hier mit weiterführenden Asanas, Pranayamas, Mudras und Bandhas der inneren Zu-Frieden-Heit und Freude auf der Spur. Start: 6.2. Gebühr: 156€

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

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

Kursleitung: Dagmar Auerbach unterrichtet seit 1992 Yoga in seiner ganzen Bandbreite, ist



energetische Heilerin für die Aufrichtung und Klangmassage Praktikerin

Einzelunterricht, Beratung, Klangmassage, Energetische Aufrichtung

Ich biete Yoga entsprechend Ihren individuellen Bedürfnissen – auch mit individuellem Übungsplan – zur Unterstützung und Anregung der Selbstheilungskräfte an. Eine Energetische Aufrichtung und/oder individuelle Klangmassage kann auch gebucht werden. Vereinbaren Sie einen Termin!