

Yoga Netzwerk Süd e.V.

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



Yoga Kurse ab September 2019

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



Yoga kann das gesamte Leben positiv verwandeln. Mit Yoga entspannen sich Körper und Gemüt, Widerstandskraft und Gesundheit werden nachhaltig gestärkt. Gönnen Sie sich mit Yoga eine Auszeit, in der Sie Kraft schöpfen und sich ganzheitlich etwas Gutes tun. Sie bringen mit Yoga Schwung und Leichtigkeit in Ihr Leben. Ananda Yoga ist ein klassisch ganzheitlicher Yogastil, in dem die Übungen systematisch aufgebaut und an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst sind.

Alle Kurse beginnen Mitte September und enden mit ihren 12 Terminen im Dezember. In den Herbstferien findet kein Unterricht statt.

Dienstag von 18:15 bis 19:15

Ananda Yoga der Achtsamkeit

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: 17.9. Gebühr: 120€

Dienstag von 19:30 bis 21:00

Ananda Yoga für Wohlbefinden und Heiterkeit

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. Start: 17.9. Gebühr: 156€.



Mittwoch von 18:30 bis 19:45

Ananda Yoga kraftvoll und ausbalancierend

Auch wenn die Asanas fordernder sind, geht es nicht um Leistung sondern um Beseitigung von Energieblockaden. Mit erhöhter, frei fließender Lebensenergie fühlen wir uns wohl, bewältigen unseren Alltag leichter und können das Leben genießen. Für Teilnehmer mit Yoga Erfahrung. Start: 18.9. Gebühr: 156€



Mittwoch von 20:00 bis 21:30

Ananda Yoga intensiv

Fortgeschrittene Yoga-Praktizierende vertiefen hier mit weiterführenden Asanas, Pranayamas, Mudras, Bandhas, Mantras und Dharanas ihre Erfahrungen. Schwerpunkt in diesem Kurs sind die Tattwas, sprich die Elementequalitäten. Das Ziel von Tattwa Dharana ist es, diese in sich selber wahrzunehmen und zu harmonisieren Start: 18.9. Gebühr: 156€.



Donnerstag 18:30 - 19:45

Ananda Yoga sanft und ausgewogen

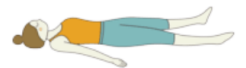
Auch mit sanften Yogaübungen können Sie ihren Körper geschmeidig und kräftig werden lassen oder ihn fit erhalten. Zusammen mit Atemachtsamkeit und tiefer Entspannung können sich heitere Gelassenheit und Wohlbefinden einstellen. Start: 19.9. Gebühr: 156€



Donnerstag 20:00 - 21:00

Ananda Yoga der Achtsamkeit

In dieser Stunde werden mit einigen Dehn- und Atemübungen aus dem Yoga erste Verspannungen gelöst. Dann wird mit der angeleiteten Entspannung Yoga Nidra und den harmonischen Klangschwingungen der Klangschalen eine tiefgehende Wohlspannung herbei geführt. So frischen Sie ihre Ressourcen auf und setzen Impulse zur Selbstheilung. Start: 19.9. Gebühr: 120€



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 den Yoga in seiner ganzen Bandbreite und ist als Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und in der Energetischen Aufrichtung tätig.

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!

Bildquelle: www.tumme.com

Mitglied der International
Yoga Fellowship Movement
www.yoganetzwerk.de



c/o D. Auerbach • Tannerstr. 31 • 88267 Vogt • T: 07529 / 2442 •
yoganetzwerk@me.com • StNR: 77052/05388 • Kreissparkasse
Weingarten • BIC: SOLADES1RVB • IBAN: DE94 6505 0110 0086 1240 10

Yoga Netzwerk Süd e.V.
Gemeinnütziger Verein zur Förderung und Verbreitung von Yoga
als Philosophie, Wissenschaft und Gesundheitsvorsorge

Yoga Kurse ab September 2019
in der Ananda Dham Yoga Praxis,
Tannerstr. 31, 88267 Vogt, 07529-2442

Hiermit melde ich mich an zum Yoga-Kurs: _____

Name, Vorname

Geburtsdatum

Anschrift

Telefon

Handy

E-Mail

Die Gebühr von € habe ich übersandt an Yoga Netzwerk Süd e.V.:
Kreissparkasse Weingarten, BIC: SOLADES1RVB, IBAN: DE94 6505 0110 0086 1240 10

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Folgendes möchte ich der Yogalehrerin mitteilen (Wünsche, Bedürfnisse, eigene Befindlichkeiten):

