



Vier Dienstage im Juli
(7. + 14. + 21 + 28.7.) jeweils von 18:30 bis 19:30

Entspannung mit Klang

Ganz entspannt im Hier und Jetzt
mit Yoga und Klangschalen



Diese Stunde ist ein Angebot zum Innehalten mit einigen Dehnübungen aus dem Yoga und anschließendem Sich-Verwöhnen-Lassen mit den harmonischen Klangschwingungen der Klangschalen und Fen-Gongs. Der sanfte und doch volle und obertonreiche Klang trägt schnell und voller Leichtigkeit in die Phase der Ruhe und Entspannung, während Sie auf der Yogamatte liegend oder sitzend einfach lauschen und fühlen.

Hierbei wird der Atem in natürlicher Weise regelmäßig und vertieft sich. Körperliche Entspannung stellt sich sofort ein und bewirkt, dass auch unser emotionales und geistig-seelisches Sein ruhiger und gelassener wird. So aktivieren wir unsere Kräfte und Ressourcen und stärken unsere Gesundheit mit Impulsen zur Selbstheilung.

Gönnen Sie sich diese ‚überschaubare‘ Auszeit im Juli und lassen Sie damit Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Freude in ihr Leben einziehen.

Leitung: Dagmar Auerbach

Yoga und Ayurveda Lehrerin in der Tradition von Swami Sivananda und der ganzheitlichen Lehre der Bihar School of Yoga seit 1992, Energetische Aufrichtung, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin. Grundberuf: Grundschullehrerin mit Weiterbildung zur Dipl. Montessori-Therapeutin, langjährige Dozentin an der PH Weingarten, Ausbilderin im Bereich Montessori-Therapie und Yoga.

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

Wann: 7. + 14. + 21. + 28.7. jeweils von 18:30 bis 19:30

Gebühr: 40€ für die 4 Termine.

Mitbringen: sportliche Kleidung, Nasen-Mund-Schutz und
1 Tuch für auf die Matte und 1 Tuch zum Zudecken

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

HIERMIT melde ich mich zu „Entspannung mit Klang im Juli“ 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 6505 0110 0086 1240 10

Ort, Datum

Unterschrift