



Vier Dienstage im Juli

(7. + 14. + 21 + 28.7.) jeweils von 20:00 bis 21:15

Frische und Erholung mit Ananda Yoga

Mit Yoga das Leben genießen und aktiv und gesund bleiben!



Yoga verhilft zu einem frischen Lebensgefühl. Training und Entspannung sind die beiden Bausteine auf dem Yogaweg. Die sanften und dynamischen Körperübungen wirken harmonisierend und vitalisierend nicht nur auf der körperlichen Ebene.

Atemachtsamkeit, Techniken zur Entspannung und zur Lösung von Blockaden fördern Wohlgefühl, Gesundheit, heitere Gelassenheit und Lebensfreude.

Die ausgewogene Auswahl der Übungen stärkt die Beweglichkeit, das Nervensystem sowie die Abwehrkräfte und regt die Selbstheilungskräfte an.

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 20:00 bis 21:15

Gebühr: 56,- €

Mitbringen: sportliche Kleidung, Nasen-Mund-Schutz, 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 „Frische und Erholung mit Ananda Yoga“ 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