



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

Mit **YOGA** gestärkt und entspannt.

Kurse im Frühjahr 2025 in der Ananda Dham Yoga Praxis in Vogt
www.yoga-anadapraxis.de



Wie können wir körperlich fit, stark und beweglich sein oder noch werden und gleichzeitig innere Ruhe und heitere Gelassenheit weiterentwickeln?

Yoga verhilft zu einem frischen Lebensgefühl durch das Auflösen von Verspannungen im körperlichen und seelischen Bereich. Die Beweglichkeit, die Abwehrkräfte, das Nervensystem sowie die Eigenwahrnehmung und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

Im Hatha Yoga wird Wert auf die achtsame, bewusste Ausführung von Asanas – Haltungen und Bewegungsabläufen – im Atemklang gelegt. In den Pranayama Sequenzen wird die Wahrnehmung dann ganz auf den Atem gerichtet. Gezielte Atemtechniken weiten das Atemvolumen, führen zum ausgeglichenen Gemütszustand und beleben uns mit frischer Energie. Weitere Achtsamkeitsübungen und eine Phase zur Tiefenentspannung verstärken die innere Balance, Zuversicht und das Wohlfühl.

Das Wort Hatha setzt sich aus den beiden Silben HA und THA zusammen. HA bedeutet „Sonne“ und steht für den Sympathikus, Aktivität, Extrovertiertheit. THA bedeutet „Mond“ und steht für den Parasympathikus, Ruhe, Introvertiertheit. Hatha Yoga zielt auf die Harmonisierung dieser gegensätzlichen Energien.

Sie brauchen weder sportlich, gelenkig noch trainiert zu sein. Yoga revitalisiert, verjüngt und bringt wieder entspannte Leichtigkeit ins Leben.

Donnerstag 18:00 – 19:00

Hatha Yoga 8 x 60 Minuten

Termine: 20.2. + 27.2. + 6. + 13. + 20. + 27. 3. + 3. + 10.4.25

Kursgebühr: 108€

Donnerstag 19:30 – 21:00

Hatha Yoga 8 x 90 Minuten

Termine: 20.2. + 27.2. + 6. + 13. + 20. + 27. 3. + 3. + 10.4.25

Kursgebühr: 128€

Montag 18:00 – 19:15

Hatha Yoga 8 x 75 Minuten

Termine: 10.3. + 17.3. + 24.3. + 31.3. + 7.4. + 14.4. + 28.4. + 2.6.25

Kursgebühr: 115€

Montag 19:45 – 21:30

Hatha Yoga 8 x 75 Minuten

Termine: 10.3. + 17.3. + 24.3. + 31.3. + 7.4. + 14.4. + 28.4. + 2.6.25

Kursgebühr: 115€



Dienstag 18:00 – 19:00

Hatha Yoga 8 x 60 Minuten

Termine: 11.3. + 18. + 25.3. + 1.4. + 8.4. + 15.4. + 17.6. + 24.6.25

Kursgebühr: 108€

Dienstag von 19:30 bis 21:00

Hatha Yoga 8 x 90 Minuten

Termine: 11.3. + 18. + 25.3. + 1.4. + 8.4. + 15.4. + 17.6. + 24.6.25

Kursgebühr: 128€



Die Kurse sind zertifiziert und werden im Rahmen der Prävention bis zu 80% bezuschusst.

Leitung: Dagmar Auerbach unterrichtet Yoga seit 1992 in der Tradition von Swami Sivananda und der ganzheitlichen Lehre der Bihar School of Yoga. Zugleich ist sie als zertifizierte Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin tätig.

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

Mitbringen: bequeme sportliche Kleidung, Tuch zur Auflage auf die hier ausliegende Matte und ein Tuch zum Zudecken.

Anmeldung: yoganetzwerk@me.com, Fragen: 0170 6658462