



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

## Mit **YOGA** gestärkt und entspannt

**Online Kurse aus der Ananda Dham Yoga Praxis in Vogt**

### **Ananda Yoga ist ein ganzheitliches Angebot für Wohlbefinden und Heiterkeit!**

Dieser Yoga Stil bietet mit seinen Methoden einen systematischen Weg zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit im ganzheitlich umfassenden Sinn.

Das Zusammenspiel von Bewegungsphasen und tiefer Entspannung, Atemübungen, Klang und Visualisierung stärkt und vitalisiert Körper, Geist und Seele.

Qualitäten wie Gelassenheit, innere Stärke und Klarheit, Wohlbefinden, innerer Frieden und Heiterkeit entfalten sich.

Yoga stärkt uns im umfassenden Sinn, regt die Selbstheilungskräfte an und verbindet uns mit Lebensfreude und einer positiven Lebensausrichtung.



#### **Dienstag 19:00 – 20:30**

##### **Yoga entspannt und locker**



Sanfte und dynamische Körperübungen, Atemachtsamkeit, Visualisierungs- und Entspannungstechniken lösen körperliche und emotionale Spannungen, fördern innere Ruhe und Harmonie. Alle Übungen sind einfach auszuführen und wirken vitalisierend und unterstützen die Gesundheit.

Schon schnell können sich erste Momente inneren Friedens einstellen.

Start: **19.1.+26.1. + 2.2. + 9.2. + 16.2.21 4 Termine zahlen und 5 nehmen: 52€**

#### **Mittwoch 20:00 – 21:30**

##### **Yoga der Glückseligkeit**



Hier werden dynamische und statische Asanas geübt, die eine subtile und kraftvolle Wirkung auf die Energie des Körpers, seine Geschmeidigkeit und Kraft haben.

Mit Pranayama Übungen wird der Atem verfeinert und vertieft und die Vitalität und Balance gesteigert.

Im Yoga Nidra entspannt sich das Gemüt und weitere meditative Techniken unterstützen das Zentriert Sein in der eigenen Mitte. So stärken wir die Erfahrung von freudvoller Lebendigkeit und Leichtigkeit.

Start: **20.1.+27.1. + 3.2. + 10.2. + 17.2.21 4 Termine zahlen und 5 nehmen: 52€**

Der Yoga Unterricht findet im virtuellen Yogaraum mittels der Software von ZOOM statt. Du brauchst einen Computer, Laptop oder ein Tablet – ein Handy geht auch. Mit einem Link und den entsprechenden Zugangsdaten, die ich dir dann senden werde, bist du online in der Yogaklasse – du siehst mich und ich sehe euch und leite die Übungen entsprechend an.

Der Unterricht ist für eine geschlossene Gruppe – also nicht öffentlich – live und nicht aufgezeichnet!



Ich freue mich auf DICH





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

**Hiermit melde ich mich an zum online Yoga-Kurs ab Januar**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name, Vorname

Geburtsdatum

\_\_\_\_\_

Anschrift

\_\_\_\_\_

eMail

\_\_\_\_\_

Handynummer

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

**Kursleitung**

Dagmar Auerbach unterrichtet Yoga seit 1992 in der Tradition von Swami Sivananda und der ganzheitlichen Lehre der Bihar School of Yoga. Zugleich ist sie in der Energetischen Aufrichtung (Ausbildung bei Siegmund Schreiber) und als zertifizierte Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin tätig.



Verbunden mit den besten Wünschen zu Gesundheit  
verbleibe ich mit herzlichen OM Grüßen