

## Yoga Netzwerk Süd e.V.

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



# Yoga zur heiteren Gelassenheit



ab NOVEMBER 2024 in der Ananda Dham Yoga Praxis in Vogt

Achtsam praktizierte Yoga Bewegungen und Haltungen fördern Beweglichkeit und Kraft. Atem-Beobachtung und -Vertiefung beruhigen das Nervensystem und führen zu Klarheit und heiterer Gelassenheit. Yoga und die harmonischen Schwingungen der Klangschalen stärken uns ganzheitlich.

Mit gewonnener innerer Ruhe, Wohlgefühl und Lebensfreude erleben wir die Wintermonate aus neuer Perspektive.

Die folgenden Yogakurse umfassen jeweils 12 Termine und enden mit der Pause über die Weihnachtsferien im Februar. Die Kursgebühr beträgt jeweils 156€.

Die Zentrale Prüfstelle der Krankenkassen hat diese Kurse zertifiziert, sie werden im Rahmen der Prävention bis zu 80% bezuschusst.

### Dienstag von 9:30 bis 11:00

#### **Ananda Yoga zur tiefen Entspannung**

Yoga Bewegungen und Haltungen stärken uns. Die Atem-Beobachtung und -Vertiefung beruhigt das Nervensystem. Tiefe Entspannung breitet sich während Yoga Nidra und beim Lauschen auf den Sound der Klangschalen aus. Start: 5.11.

### Dienstag von 18:15 bis 19:15

#### **Ananda Yoga der Achtsamkeit**

Achtsame Körperübungen fördern Beweglichkeit und Kraft. Sie führen zu Klarheit und innerer Ruhe. Mit Hilfe von Yoga und Klangschwingungen stärken wir uns ganzheitlich. Gelassenheit, Wohlgefühl und Lebensfreude breiten sich aus. Start: 5.11.

### Dienstag von 19:30 bis 21:00

#### **Ananda Yoga für mehr Kraft und Ruhe**

Yogaübungen dehnen, stärken und vitalisieren ganzheitlich. Wir gewinnen neue Beweglichkeit, Kraft und Ruhe. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag einbauen und erhöhen die Widerstandskraft und den Energielevel. Start: 5.11.

### Mittwoch von 18:15 bis 19:30

#### **Ananda Yoga der Achtsamkeit**

Achtsame Körperübungen fördern Beweglichkeit und Kraft. Sie führen zu Klarheit und innerer Ruhe. Mit Hilfe von Yoga und Klangschwingungen stärken Sie sich ganzheitlich. Gelassenheit, Wohlgefühl und Lebensfreude breiten sich aus. Start: 6.11.

### Mittwoch von 19:45 bis 21:15

#### **Ananda Yoga für Wohlbefinden und Heiterkeit**

Regeneration geschieht mittels dem Lösen von Energieblockaden durch die verbesserte Haltung und Durchblutung. Erhöhte Selbstwahrnehmung und -akzeptanz zusammen mit dem Gegenwärtig-Sein im Augenblick führt zu vegetativer Erholung. Innere Ruhe und Frieden kehren ein. Start: 6.11.



**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, [www.yoga-anandapraxis.de](http://www.yoga-anandapraxis.de)

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

**Kursgebühr:** 156 €

**Anmeldung:** [yoganetzwerk@me.com](mailto:yoganetzwerk@me.com), Fragen: 0170 6658462

