



Mit YOGA die innere Sonne scheinen lassen

5 Kursabende im Juni/Juli 25 in der Yoga-Praxis in Vogt

Mit Körper-, Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen aktivieren wir die Lebensenergie und regenerieren. Wohlbefinden, innere Ruhe und vermehrte Lebensfreude verjüngen uns und lassen uns den Sommer genießen.

Bei schönem Wetter findet der Yoga-Unterricht im Freien auf der Terrasse statt.

Dienstag von 18:30 bis 20:00 ab 24. Juni mit 5 Terminen

Yoga für Bauch, Beine und Beckenboden

Bewusst ausgeführte Bewegungen und Haltungen (Asanas) vitalisieren Gesäß, Beine, Bauch und Beckenboden. Lymphsystem, Kreislauf und Durchblutung werden angeregt. Die Kräftigung der tiefen Muskulatur bewirkt eine verbesserte Haltung und unterstützt die Gesundheit. Atem- und Entspannungsübungen lösen Verspannungen und führen zu mentaler Ausgeglichenheit und innerer Ruhe. Geeignet für alle. Gebühr: 85€



Dienstag von 20:15 bis 21:45 ab 24. Juni mit 5 Terminen

Yoga der Achtsamkeit

Der Wechsel von dynamisch ausgeführten und länger gehaltenen Asanas regt den Stoffwechsel an und wirkt energetisierend. Beweglichkeit und Kraft werden gefördert. Vertiefende Pranayama Techniken und Übungen zur verfeinerten Wahrnehmung unterstützen Wohlfühl und heitere Gelassenheit. Geeignet für alle. Gebühr: 85€



Mittwoch 19:30 bis 21:00 ab 25. Juni mit 5 Terminen

Yoga für den Rücken

Gezielte Yoga-Übungen stärken die Muskulatur im Bereich von Rumpf, Bauch und Rücken und mobilisieren die Wirbelsäule. Eine starke Bauchmuskulatur und ein kräftiger Rumpf sind wichtig, um Rückenbeschwerden zu lindern oder vorzubeugen. Atemübungen und die abschließende angeleitete Entspannung runden das Programm ab. Geeignet für alle. Bei akuten Beschwerden nehmen Sie bitte vorab Kontakt zur Yogalehrerin auf. Gebühr: 85€



Einzelunterricht und Beratung

In der Einzelstunde wird Yoga zur Unterstützung und Heilung gezielt auf Ihre Bedürfnisse angeboten. Bei Bedarf wird ein individueller Übungsplan erstellt. Gebühr auf Anfrage, Termin bitte abstimmen.



Leitung: Dagmar Auerbach, Yoga und Ayurveda Lehrerin seit 1992 mit reicher Erfahrung und Begeisterung, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin

Ort: Ananda Dham Yoga Praxis, Tannerstr. 31, 88267 Vogt, www.yoga-anandapraxis.de

Mitbringen: bequeme sportliche Kleidung, Tuch, das auf die Matte gelegt wird, und ein Tuch zum Zudecken.

Anmeldung: an yoganetzwerk@me.com senden, **Fragen:** 0170 6658462

HIERMIT melde ich mich zu _____ 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

