

## Yoga Netzwerk Süd e.V.

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



### Mit YOGA die innere Sonne scheinen lassen

#### 5 Kursabende im Juni/Juli 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 19:00 bis 20:30 ab 25. Juni mit 5 Terminen

#### Yoga für Bauch, Beine und Beckenboden

Die Übungen (Asanas) halten die Muskeln geschmeidig, trainieren sie und straffen 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 die Übung ‚Antar Mouna‘ fördert heitere Gelassenheit.

Gebühr: 75€ bei 8 TN, bei 7 TN 85 und bei 6 TN 100€



Mittwoch 19:30 bis 21:00 ab 26. 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: 75€ bei 8 TN, bei 7 TN 85 und bei 6 TN 100€



#### 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](http://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](mailto:yoganetzwerk@me.com) senden, **Fragen:** 0170 6658462

HIERMIT melde ich mich zu \_\_\_\_\_ an.

Name, Vorname

E-Mail

Anschrift

Handy

Die Gebühr von .....75€... habe ich überwiesen und bin bereit, bei weniger als 8 TN den Aufpreis bar zur ersten Kursstunde mitzubringen.

Bankverbindung: Yoga Netzwerk Süd e.V. Kreissparkasse Weingarten,  
BIC: SOLADES1RVB, IBAN: DE94 6505 0110 0086 1240 10

Ort, Datum

Unterschrift

Mitglied der International  
Yoga Fellowship Movement  
[www.yoganetzwerk.de](http://www.yoganetzwerk.de)



c/o D. Auerbach • Tannerstr. 31 • 88267 Vogt • T: 0170 66 58462 •  
[yoganetzwerk@me.com](mailto:yoganetzwerk@me.com) • StNR: 77052/05388 • Kreissparkasse  
Weingarten • BIC: SOLADES1RVB • IBAN: DE94 6505 0110 0086 1240 10