

## Yoga Netzwerk Süd e.V.

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



### Yoga: aktiv sein mit Kassenzuschuss

Ab September 2020 in der Ananda Dham Yoga Praxis in Vogt

Das Gestern ist Geschichte, das Morgen ein Rätsel, das Heute ist ein Geschenk.  
Achtsamkeit im Gegenwärtigen Moment lässt uns ganz bei uns selbst ankommen.

Yoga basiert auf einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit. Die harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Bewegung und Atmung wirkt ganzheitlich auf die Einheit von Körper, Geist und Seele. Die Kurse umfassen jeweils 8 Termine. Die Vorschriften hinsichtlich Corona werden eingehalten. Mit 1,5 m Abstand der Yogamatten finden 6 TeilnehmerInnen Platz und brauchen im Unterricht keinen Nasen-Mund-Schutz tragen.

Jede Yogastunde bewirkt auf dem Grundprinzip von Sthira und Sukha – sprich Stabilität und Leichtigkeit – eine sanfte Mobilisierung, aktiviert den natürlichen Atemfluss und führt über Detox und Entschleunigung zu Wohlbefinden, Entspannung und heiterer Gelassenheit.

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

##### **Ananda Yoga für dich**

Die sorgfältig angeleiteten Dehn- und Streck- und Atemübungen sind ideal für Einsteiger und zur Auszeit geeignet. Unterschwellige Spannungen werden auch in der Tiefenentspannung bei Body Scan und Yoga Nidra gelöst. Für alle geeignet – auch mit Beschwerden. Start: 21.9. Gebühr: 108€

#### Montag von 20:00 bis 21:15

##### **Ananda Yoga kraftvoll und ausbalancierend**

Wir beziehen Kraft aus dem Wechsel von Anspannen, Loslassen und Nachspüren sowie aus der Harmonisierung von Atem und Bewegung. Die Übungen erhöhen die Widerstandskraft und den Energielevel. Dein Leben erhält mehr Freude, Schwung und Kraft. Start: 21.9. Gebühr: 108€

#### Dienstag von 18:00 bis 19:00

##### **Ananda Yoga Sanft**

Sanft und dennoch wirkungsvoll fördern die ausgewählten Übungen Beweglichkeit, Kraft und Entspannung. Yoga und die harmonischen Schwingungen der Klangschalen stärken und revitalisieren grundlegend. Für alle geeignet – auch mit Beschwerden. Start: 22.9. Gebühr: 92€

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

##### **Fit und entspannt mit Ananda Yoga**

Fließende Bewegungen und anspruchsvolle Yogastellungen mit weiterführenden Atemübungen aktivieren bis in die Tiefenmuskulatur. Dynamische Phasen wechseln mit ruhigeren Sequenzen ab. Achtsamkeitstechniken holen dich ins Hier und Jetzt. Für bereits Praktizierende geeignet. Start: 22.9. Gebühr: 116€

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

##### **Ananda Yoga kraftvoll und ausbalancierend**

Mit diesem Yogaprogramm wird nicht nur der Körper geschmeidiger sondern auch die eigene Mitte gestärkt. Für Teilnehmer mit Yoga Erfahrung. Start: 23.9. Gebühr: 108€

#### Mittwoch von 20:00 bis 21:30

##### **Mit Ananda Yoga zur inneren Balance**

Fortgeschrittene vertiefen hier ihre Yogapraxis. Das menschliche Energiesystem ist thematischer Schwerpunkt des Kurses. Übungen fördern die Erfahrung und Stärkung der Energiehüllen. Start: 23.9. Gebühr: 116€

Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle der Krankenkassen zertifiziert und werden im Rahmen der Prävention 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 in der Energetischen Aufrichtung (Ausbildung bei Siegmund Schreiber) und als zertifizierte Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin tätig.

Wo: Ananda Dham Yoga Praxis, Tannerstr. 31 in 88267 Vogt, 07529-2442, yoganetzwerk@me.com

HIERMIT melde ich mich mit Überweisung der Gebühr zu \_\_\_\_\_ an.

Name, Vorname

E-Mail

Anschrift

Handy

Ort, Datum

Unterschrift

Mitglied der International  
Yoga Fellowship Movement  
www.yoganetzwerk.de



c/o D. Auerbach • Tannerstr. 31 • 88267 Vogt • T: 07529 / 24 42 •  
yoganetzwerk@me.com • StNR: 77052/05388 • Kreissparkasse  
Weingarten • BIC: SOLADES1RVB • IBAN: DE94 6505 0110 0086 1240