

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

## Mit **YOGA** gestärkt und entspannt

**Kurse ab Februar 2024 in der Yoga Praxis in Vogt**

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

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.

Die Übungen können zur inneren Stabilität und Gesundheit gut in den Alltag integriert werden. Zur Teilnahme brauchen Sie weder sportlich noch trainiert zu sein. Im differenzierten Übungsangebot werden individuelle Bedürfnisse in der überschaubaren Teilnehmergruppe berücksichtigt. Kurz gehaltene theoretische Inputs vermitteln Hintergrundwissen. Die Ersatzkrankenkassen unterstützen Ihre Teilnahme mit bis zu 80 % der Kursgebühren.

#### **Mittwoch 9:00 – 10:30**

##### **Yoga am Vormittag**

Start: 21.2 mit 8 Terminen, Ende 24.4. – Gebühr: 120€

#### **Dienstag von 18:30 bis 19:45**

Start: 20.2. mit 8 Terminen, Ende 23.4. – Gebühr: 116€

#### **Dienstag von 20:00 bis 21:30**

Start: 20.2. mit 8 Terminen, Ende 23.4. – Gebühr: 120€

#### **Mittwoch 18:30 – 19:45**

Start: 21.2 mit 8 Terminen, Ende 24.4. – Gebühr: 116€

#### **Mittwoch 20:00 – 21:30**

Start: 21.2. mit 8 Terminen, Ende 24.4. – Gebühr: 120€

**Ort:** Ananda Dham Yoga Praxis, Tannerstr. 31

**Anmelden:** [yoganetzwerk@me.com](mailto:yoganetzwerk@me.com)

Bei Beschwerden nehmen Sie bitte vor Anmeldung Kontakt zur Yogalehrerin auf: 0170 6658462

**Kursleiterin:** Dagmar Auerbach unterrichtet seit 1992 den Yoga in seiner ganzen Bandbreite und ist als Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin tätig.

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



#### **Individuelle KLANGmassage**

Verschieden große und unterschiedlich schwingende Klangschalen werden auf dem bekleideten Körper und/oder neben ihm platziert und behutsam zum Klingen gebracht. Die wohltuenden Schwingungen durchströmen ihn. Dies wird als angenehme Massage empfunden und Ruhe und Entspannung abreiben sich auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene aus. Impulse zur Selbstheilung werden gesetzt.

Dauer mit Vor- und Nachgespräch: 70 Minuten, 60€, werden zwei Termine gebucht und sofort bezahlt, kosten sie zusammen 100€. Eine kürzere Klangmassage dauert mit Vor- und Nachgespräch 40 Minuten (40€). Wer erstmal schnuppern möchte, kann das auch für 30€ tun und erhält 20 min Klangschwingungen nach einem kurzen Gespräch.

#### **Einzelunterricht und Beratung**

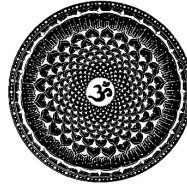
In der Einzelstunde wird Yoga zur Unterstützung und Heilung gezielt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Bei Bedarf wird ein individueller Übungsplan erstellt.

Zur **Terminvereinbarung:**

0170 6658462 oder [yoganetzwerk@me.com](mailto:yoganetzwerk@me.com)

Ich freue mich auf Sie!





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

**Hiermit melde ich mich an zum Yoga-Kurs:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Anschrift

\_\_\_\_\_  
Telefon / Handy

\_\_\_\_\_  
eMail

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: \_\_\_\_\_



**Ich möchte gerne eine Individuelle Klangmassage buchen:**

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Anschrift

\_\_\_\_\_  
Telefon / Handy

\_\_\_\_\_  
eMail

**Ich habe Interesse an einer Yoga Einzelstunde:**

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Anschrift

\_\_\_\_\_  
Telefon / Handy

\_\_\_\_\_  
eMail