



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

Mit **YOGA** gestärkt und entspannt

Kurse im Januar 2018 in der Yoga Praxis in Vogt

Ananda Yoga ist ein ganzheitliches Angebot zu Wohlbefinden und Heiterkeit!

Dieser Yoga Stil bietet mit seinen Methoden einen systematischen Weg zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit im ganzheitlich umfassenden Sinn. 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. Sie brauchen 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.



Montag 18:30 - 19:30

Yoga der Glückseligkeit

bringt die Erfahrung von Leichtigkeit, Weichheit und ein "mehr" an Energie mittels gezielter Körper- und Atem-Übungen sowie Yoga Nidra, einer Form der Tiefenentspannung.

Start: 15.1. mit 11 Terminen, Ende 23.4. – Gebühr: 100€

Montag 19:45 - 21:15

Ananda Yoga Intensiv

- Energetisch und geistig das Zentriert Sein in der eigenen Mitte erfahren,
- auf der Basis teilnehmender, beobachtender Position heraus eine innere Einstellung von wohlwollender Aufmerksamkeit stärken,
- Zugang zur Fröhlichkeit finden, wie sie Kinder ausdrücken, mit den yogischen Techniken des achtstufigen Yogapfades.

Start: 29.1. mit 11 Terminen, Ende 14.5 – Gebühr: 145€



Dienstag 8:30 - 10:00

Yoga am Vormittag für Wohlbefinden und Heiterkeit

bietet Techniken an, um die Gesundheit selbstwirksam zu unterstützen. Dynamische und meditative Körperübungen, Atemachtsamkeit, Visualisierungs- und Entspannungstechniken machen körperlich und geistig fit. Alle Übungen sind einfach auszuführen, wirken spannungslösend und blockadenbeseitigend und können gut in den Alltag integriert werden.

Start: 16.1. mit 12 Terminen, Ende 24.4. – Gebühr: 156€

Dienstag 18:30 - 19:45

Ananda Yoga entspannt und locker

Sanfte Körperübungen machen den Körper leicht, gesund, flexibel und stark. Atemübungen lösen emotionale Spannungen und erhöhen die Vitalenergie. Achtsamkeit, eine innere Beobachterhaltung wird systematisch geschult und Gelöstheit auf den verschiedenen Ebenen bewirkt. Yoga Nidra ist eine intensive und dennoch von jedem leicht erlernbare Technik zur Tiefenentspannung. Schon schnell stellen sich erste Momente inneren Friedens ein.

Start: 23.1. mit 12 Terminen, Ende 8.5. – Gebühr: 156€





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

Dienstag von 20:00 bis 21:30

Ananda Yoga für Wohlbefinden und Heiterkeit

Yoga spricht als Übungssystem gleichermaßen Körper, Atem, Gedanken und Gefühle an. Die Übungsfolge setzt Impulse zur Selbstheilung und Vitalisierung. Der Prozess der vegetativen und hormonellen Regulation bewirkt mehr Energie und Optimismus, so dass der Yogapraktizierende, körperlich und geistig fit ist und gelassener mit Stress und den täglichen Herausforderungen umgehen kann.

So verbindet Yoga sportliche Fitness mit Wellness, Heilwirkung und einer positiven Lebensausrichtung.

Start: 23.1. mit 12 Terminen, Ende 8.5. – Gebühr: 156€



Mittwoch 18:30 – 19:45

Ananda Yoga kraftvoll und ausbalancierend

Prana, die Lebensenergie, ist Thema dieses Kurses für die Mittelstufe.

Hier werden dynamische und statische Asanas geübt, die eine subtile und kraftvolle Wirkung auf die Energie des Körpers und die Gedanken haben. Mit Pranayama Übungen wird der Atem verfeinert und vertieft und die Vitalität gesteigert, in Yoga Nidra das Gemüt entspannt.

Start: 24.1 mit 11 Terminen, Ende 2.5. – Gebühr: 145€

Mittwoch 20:00 – 21:30

Ananda Yoga Intensiv

- Energetisch und geistig das Zentriert Sein in der eigenen Mitte erfahren,
- auf der Basis teilnehmender, beobachtender Position heraus eine innere Einstellung von wohlwollender Aufmerksamkeit stärken,
- Zugang zur Fröhlichkeit finden, wie sie Kinder ausdrücken,

mit den yogischen Techniken des achttufigen Yogapfades.

Start: 17.1. mit 12 Terminen, Ende 2.5. – Gebühr: 156€

Einzelunterricht und Beratung

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



Kursleiterin: Dagmar Auerbach, Yoga und Ayurveda Lehrerin; die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle der Krankenkassen zertifiziert und werden im Rahmen der Prävention bezuschusst.

Ort: Ananda Dham Yoga Praxis, www.anandam.info, Tannerstr. 31, Vogt, 07529-2442, yoganetzwerk@me.com

Mitbringen: bequeme sportliche Kleidung, großes Tuch oder Decke

Bei Beschwerden nehmen Sie bitte vor Anmeldung Kontakt zur Yoga Lehrerin auf.

Achtstufiger Ananda YOGA

1. Nimm dich selber an (yama: ahimsa) und
2. betrachte alles wertfrei (niyama: shauca),
3. bewege dich bewusst (asana), 4. atme tief (pranayama),
5. halte inne (pratyahara), 6. lass Gedanken wie Wolken vorüberziehen und betrachte den ruhigen weiten Himmel dahinter (dhyana), 7. konzentriere dich auf ein inneres Symbol (dharana), 8. kehre in den inneren Tempel der Stille, des Friedens und der Glückseligkeit ein (Meditation und samadhi).



• Tannerstraße 31 • 88267 Vogt
• 07529 2442 • www.anandam.info



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

eMail

Die Gebühr von € habe ich übersandt an Yoga Netzwerk Süd e.V.:
Kreissparkasse Weingarten, BIC: SOLADES1RVB, IBAN: DE94650501100086124010

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Hiermit melde ich mich an zum Yoga-Kurs: _____

Name, Vorname

Geburtsdatum

Anschrift

Telefon

eMail

Die Gebühr von € habe ich übersandt an Yoga Netzwerk Süd e.V.:
Kreissparkasse Weingarten, BIC: SOLADES1RVB, IBAN: DE94650501100086124010

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____