



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

Mit **YOGA** + **KLANG** zur inneren Balance

8 Kursabende ab 11.3. in der Ananda Dham Yoga Praxis

... denn **YOGA** macht glücklich!

Yoga verhilft zu einem frischen Lebensgefühl durch das Auflösen von Verspannungen im körperlichen und seelischen Bereich. Die Beweglichkeit, die Abwehrkräfte, das Nervensystem sowie die Achtsamkeit und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen die gute Wirkung von Yoga bei psychosomatischen, insbesondere bei Stress bedingten Erkrankungen.



Mit Yoga und der tief gehenden Wirkung der Klangschalen beugen Sie vielen Beschwerden vor und halten sich auf diese Weise fit, aktiv voller Elan und heiterer Gelassenheit.



Sie brauchen weder sportlich noch trainiert zu sein. Yoga kann vom frühen Kindesalter bis ins hohe Alter praktiziert werden.

Auf bestehende Beschwerden wird Rücksicht genommen. Bei stärkeren Einschränkungen sprechen Sie bitte mit ihrer Yogalehrerin vor Kursbeginn darüber.



Mittwoch 19:45 bis 21:15

Yoga der Achtsamkeit

Mit zunehmender Flexibilität liegt der Fokus auf der Stärkung von Muskulatur und Bindegewebe. Ausgleichende und anregende Atemübungen erhöhen das Atemvolumen und den Stoffwechselaustausch. Mit wachsender Achtsamkeit und Klarheit kann das Leben positiv und spirituell aus der inneren Kraftquelle heraus gestaltet werden.

Die Kursinhalte – Asanas, Pranayama, Mudra, Bandha, Mantra, Klangschalen, Visualisierung, Yoga Nidra – werden auf die Voraussetzungen und Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. Bei passenden Witterungsverhältnissen können Übungen auch im Garten durchgeführt werden.

8 Termine – Beginn am 11.3. Ende 6.5. Gebühr: 136€

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle der Krankenkassen zertifiziert und werden im Rahmen der Prävention bezuschusst.



Leitung: Dagmar Auerbach

Auf der Basis fundierter Ausbildungen, vielzähliger Fortbildungen und Ashram-Aufenthalte im In- und Ausland sowie reicher Lebenserfahrung leite ich meine Ananda Dham Yoga Praxis in Vogt im Bodensee Hinterland.

Ich begleite Menschen voller Begeisterung, Liebe und Kreativität kompetent und einfühlsam auf ihrem Weg – zu sich selbst. Als zertifizierte Yogalehrerin der Bihar School of Yoga (1992), Dipl. Montessori-Therapeutin (1998) und Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin (2019) schöpfe ich aus diesen wunderbaren, ganzheitlichen Kraftquellen und gebe das Wissen freudig weiter.



Start: Mittwoch, den 11.3.26. von 19:45 – 21:15



Ort: Ananda Dham Yoga Praxis, Tannerstr. 31, 88267 Vogt

Gebühr: 136,-€ bitte mit der Anmeldung überweisen



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

