



Yoga Netzwerk Süd e.V.

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



Frische und Erholung mit **YOGA + KLANG**



Sonntagnachmittag in der Ananda Dham Yoga Praxis in Vogt

An diesem Nachmittag wirst du sanfte und fließende Asanas mit Atem- und Wahrnehmungs-Konzentration ausführen. Wohltuende Atemtechniken und Übungen zur verfeinerten Achtsamkeit ermöglichen dir mit neutralem Gewähr-Werden im Hier und Jetzt zu verweilen. Zusammen mit Entspannungstechniken werden hierdurch Unruhe, Erschöpfung und Stress beseitigt und der Energielevel erhöht.



Die Schwingungen der obertonreichen Klangschalen wirken zusätzlich tief entspannend und vitalisierend. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt. So gestärkt mit innerer Ruhe und geistiger Klarheit wirst du dich erfrischt und freudvoll fühlen.



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 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.



Datum: Sonntag, den 8.3.26. von 14:30 – 17:30



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



Gebühr: 30,-€

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

Hiermit melde ich mich zu „Frische und Erholung mit **YOGA + KLANG**“ am 8.3.26 an.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Handy

eMail

Die Gebühr von € habe ich überwiesen an Yoga Netzwerk Süd e.V.:

Kreissparkasse Weingarten, BIC: SOLADES1RVB, IBAN: DE94 6505 0110 0086 1240 10

Als Teilnehmer/in erkläre ich mich bereit, die volle Verantwortung für mich und mein Handeln zu übernehmen.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____