

Yoga Netzwerk Süd e.V.

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



neuer Yoga Kurs ab 5.10.2022

in der Ananda Dham Yoga Praxis

Tannerstr. 31, 88267 Vogt, 0170 6658462



Yoga kann das gesamte Leben positiv verwandeln. Mit Yoga bringen Sie Schwung und Leichtigkeit in Ihr Leben. Mit Yoga entspannen sich Körper und Gemüt; die inneren Kraftquellen und die Gesundheit werden nachhaltig gestärkt.

Ananda Yoga ist ein klassisch ganzheitlicher Yogastil, in dem die Übungen systematisch aufgebaut und an die Bedürfnisse der Teilnehmer der kleinen Gruppe von 8 TN angepasst sind. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag einbauen und erhöhen die Widerstandskraft und den Energielevel.



Gönnen Sie sich mit Yoga eine Auszeit, in der Sie Kraft schöpfen und sich ganzheitlich etwas Gutes tun.

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle der Krankenkassen zertifiziert und werden im Rahmen der Prävention nach Vorlage des Zertifikates am Ende des Kurses bezuschusst.

Mittwoch von 20:00 bis 21:30

Fit und entspannt mit Ananda Yoga

Die Yoga-Übungen frischen die eigenen Ressourcen auf und setzen Impulse zur Selbstheilung. Mit erhöhter, frei fließender Lebensenergie fühlen wir uns wohl, bewältigen unseren Alltag leichter und können das Leben genießen.

Auch wenn die Asanas fordernder sind, geht es nicht um Leistung sondern um Beseitigung von Energieblockaden.

Start: **5.10.** mit 8 Terminen, Pause am 2.11., Gebühr: 120€

Kursleitung: Dagmar Auerbach unterrichtet seit 1992 den Yoga in seiner ganzen Bandbreite und ist als Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und in der Energetischen Aufrichtung tätig.

Einzelunterricht, Klangmassage, Beratung und Energetische Aufrichtung nach Terminvereinbarung
Im Einzelunterricht arbeiten wir gezielt mit Ihren individuellen Bedürfnissen – auch mit individuellem Übungsplan – zur Unterstützung und Anregung der Selbstheilungskräfte.

Während einer individuellen Klangmassage können Sie sich mit den harmonischen Klangschwingungen der Klangschalen und Fen-Gongs verwöhnen lassen. Weitere Infos auf <http://www.anandam.info>

Auch eine Energetische Aufrichtung kann gebucht werden. Vereinbaren Sie einen Termin!

Bildquelle: www.tummee.com

Anmeldung: yoganetzwerk@me.com, Fragen richten Sie bitte an D. Auerbach: 0170 6658462

Hiermit melde ich mich an zum Yogakurs „Fit und entspannt ab 5.10.“

Name, Vorname

Geburtsdatum

Anschrift

Tel./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: _____

Mitglied der International
Yoga Fellowship Movement
www.yoganetzwerk.de



c/o D. Auerbach • Tannerstr. 31 • 88267 Vogt • T: 07529 / 2442 •
yoganetzwerk@me.com • StNR: 77052/05388 • Kreissparkasse
Weingarten • BIC: SOLADES1RVB • IBAN: DE94 6505 0110 0086 1240 10