Yoga

der Weg zur inneren Harmonie und Gesundheit

Durch einen strukturierten Aufbau erlernst Du in wenigen Monaten die Grundzüge des Iyengar-Yoga. Im Vordergrund steht dabei die Entwicklung von Flexibiliät und Kraft im Zusammenspiel mit Wahrnehmung und Entspannung.



Kurs B Herbst - Winter 2020

Yoga in der Turnhalle Wittelsbacher Schule

Eingang Mundingstrasse gegenüber Nr.7, 86150 Augsburg

<u>Donnerstag 17.45 - 19.15 h</u> (15 x 90 Minuten a 13 €)

<u>Termine Donnerstag Kurs</u>: 10.09. 17.09. 24.09. 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 29.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12. 2020

Yoga im GRÜNEN RAUM

Elisenstr. 1, 86150 Augsburg (beim Hotelturm)

Montag 9.30 - 11.00 h + 14.00 - 15.30 h

(13 x 90 Minuten a 13 €)

<u>Termine Montag Kurs : 14.09. 21.09. 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 26.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 21.12. 2020</u>

Stephan Sprösser, Yogalehrer SKA Tel. 0821–514546 email: Stephan.Sproesser@t-online.de

website: www.stephan-sproesser-yoga.de