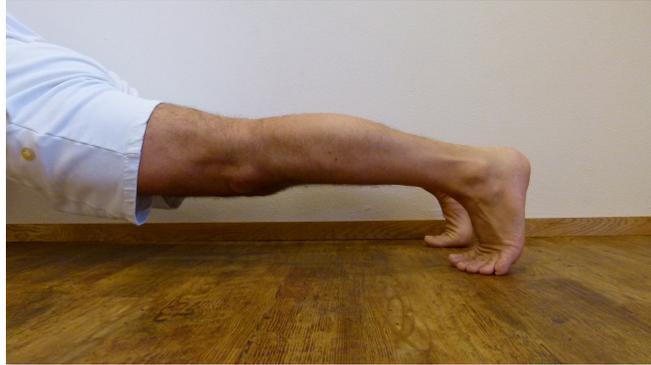


Yoga

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 Flexibilität und Kraft im Zusammenspiel mit Wahrnehmung und Entspannung.



Kurs B September - Dezember 2021

Yoga in der Turnhalle Wittelsbacher Schule

Eingang Mundingstrasse gegenüber Nr.7, 86150 Augsburg

Donnerstag 17.45 - 19.15 h (13 x 90 Minuten a 13 €)

Termine Donnerstag Kurs : 16.09. 23.09. 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 28.10. 11.11. 18.11. 25.11. 09.12. 16.12. 23.12. 2021

Yoga im GRÜNEN RAUM

Elisenstr. 1 , 86150 Augsburg (beim Hotelturn)

Montag 9.30 - 11.00 h + 14.00 - 15.30 h

(12 x 90 Minuten a 13 €)

Termine Montag Kurs : 20.09. 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 15.11. 22.11. 29.11. 13.12. 20.12. 2021

Bei allen Kursen: vorgeschriebene 3 G - bzw. aktueller Test

Stephan Sprösser, Yogalehrer SKA
Tel. 0821-514546 email: Stephan.Sproesser@t-online.de
website: www.stephan-sproesser-yoga.de

Yoga-Präventionskurse sind zertifiziert - KRANKENKASSEN - Zuschuss !