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 April - Juli (Sommerferien) 2023

Yoga in der Turnhalle Wittelsbacher Schule

Eingang Mundingstrasse gegenüber Nr.7, 86150 Augsburg

<u>Donnerstag 17.45 - 19.15 h</u> (12 x 90 Minuten a 14 €)

<u>Termine Donnerstag Kurs : 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 25.05. 01.06.</u> 15.06. 22.06. 29.06. 13.07. 20.07. 27.07. 2023

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 14 €)

<u>Termine Montag Kurs</u>: 03.04. 17.04. 24.04. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06. 19.06. 26.06. 10.07. 17.07. 24.07. 31.07. 2023

Stephan Sprösser, Yogalehrer SKA Mobil 0151-41825362 email: Stephan.Sproesser@t-online.de website: www.stephan-sproesser-yoga.de

Yoga-Präventionskurse §20 sind zertifiziert - KRANKENKASSEN - Zuschuss!