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 nach Osterferien bis Sommerferien 2024

Yoga in der Turnhalle Wittelsbacher Schule

Eingang Mundingstrasse gegenüber Nr.7, 86150 Augsburg

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

<u>Termine Donnerstag Kurs</u>:11.04. 18.04. 25.04. 02.05. 16.05. 06.06. 13.06. 20.06. 27.06. 04.07. 11.07. 18.07. 25.07. 2024

Yoga im GRÜNEN RAUM

Elisenstr. 1, 86150 Augsburg (beim Hotelturm)

Montag 9.30-11.00 h + 14.00-15.30 h (13 x 90 Min. a 15 €)

Termine Montag Kurs: 08.04. 15.04. 22.04. (29.04 nicht) 06.05. 13.05. 03.06. 10.06. 17.06. 24.06. 01.07. 08.07. 15.07. 22.07. 2024

Online Yoga via Zoom immer Montags 19 h und Donnerstags 9.30 h

<u>www.eventbrite.de/e/yoga-praventions-stunden-90-minuten-tickets-101465728726</u>

Stephan Sprösser, Yogalehrer SKA Tel. 0151 41825362 email: Stephan.Sproesser@t-online.de

website: www.stephan-sproesser-voga.de