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 A Januar bis März (Ostern) 2023

Yoga in der Turnhalle Wittelsbacher Schule

Eingang Mundingstrasse gegenüber Nr.7, 86150 Augsburg

<u>Donnerstag 17.45 - 19.15 h</u> (11 x 90 Minuten a 14 €)

<u>Termine Donnerstag Kurs : 12.01. 19.01. 26.01. 02.02. 09.02. 16.02. 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03. 2023</u>

Yoga im GRÜNEN RAUM

Elisenstr. 1, 86150 Augsburg (beim Hotelturm)

Montag 9.30 - 11.00 h + 14.00 - 15.30 h

(10 x 90 Minuten a 14 €)

<u>Termine Montag Kurs : 09.01. 16.01. 23.01. 30.01. 13.02. 27.02. 06.03.</u> 13.03. 20.03. 27.03. 2023

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!