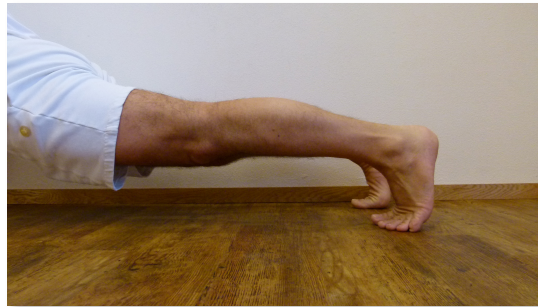


Yoga

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 April - Juli 2025

Yoga in der Turnhalle Wittelsbacher Schule

Eingang Mundingstrasse gegenüber Nr.7, 86150 Augsburg

Donnerstag 17.45 - 19.15 h (9 x 90 Min. a 15 €)

Termine Donnerstag Kurs : 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 26.06. 03.07. 10.07. 17.07. 24.07. 2025

Yoga im GRÜNEN RAUM

Elisenstr. 1 , 86150 Augsburg (beim Hotelturn)

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

Termine Montag Kurs : 14.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05. 26.05. 02.06. 23.06. 30.06. 07.07. 14.07. 21.07. 28.07. 2025

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

www.eventbrite.de/e/yoga-praeventions-stunden-90-minuten-tickets-101465728726

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

alle Yoga-Präventionskurse sind zertifiziert KRANKENKASSEN Zuschuss