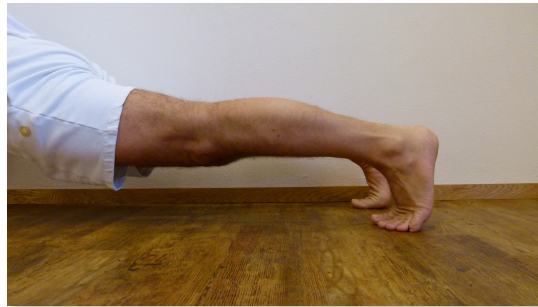


Yoga

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 C - September bis Dezember 2025

Yoga in der Turnhalle Wittelsbacher Schule

Eingang Mundingstrasse gegenüber Nr.7, 86150 Augsburg

Donnerstag 17.45 - 19.15 h (11 x 90 Min. a 15 €)

Termine Donnerstag Kurs : 18.09. 25.09. 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 30.10. 13.11. 20.11. 11.12. 18.12. 2025

Yoga im GRÜNEN RAUM

Elisenstr. 1 , 86150 Augsburg (beim Hotelturm)

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

Termine Montag Kurs : 22.09. 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 27.10. 10.11. 17.11. 08.12. 15.12. 22.12. 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