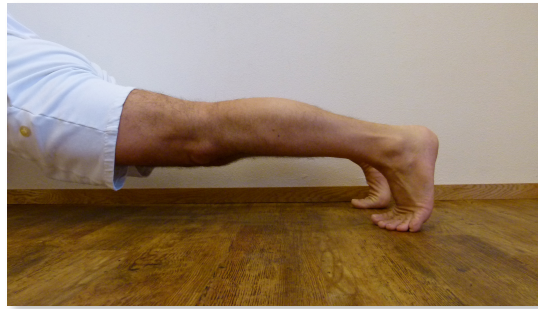


# Yoga

## 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 - Dezember 2026**

### Yoga in der Turnhalle Wittelsbacher Schule

Eingang Mundingstrasse gegenüber Nr.7, 86150 Augsburg

Donnerstag 17.45 - 19.15 h (11 x 90 Min. a 17 €)

Termine Donnerstag Kurs : 17.09. 24.09. 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 29.10. 12.11. 19.11. 26.11. 17.12. 2026

### Yoga im GRÜNEN RAUM

Elisenstr. 1 , 86150 Augsburg (beim Hotelturm)

Montag 9.30-11.00 h + 14.00-15.30 h  
( 10 x 90 Min. a 17 €)

Termine Montag Kurs : 21.09. 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 26.10. 09.11. 23.11. 14.12. 21.12. 2026

### Online Yoga via Zoom immer Montags 19 h

[www.eventbrite.de/e/yoga-praeventions-stunden-90-minuten-tickets-101465728726](https://www.eventbrite.de/e/yoga-praeventions-stunden-90-minuten-tickets-101465728726)

Stephan Sprösser, Yogalehrer SKA

Tel. 0151 41825362 email: [Stephan.Sproesser@t-online.de](mailto:Stephan.Sproesser@t-online.de)

website: [www.stephan-sproesser-yoga.de](http://www.stephan-sproesser-yoga.de)

alle Yoga-Präventionskurse sind zertifiziert KRANKENKASSEN Zuschuss