

Lebensordnung

Hatha-Yoga für mehr Energie und Inspiration



Yogaübungen stellen für viele Menschen eine wertvolle Bereicherung im Alltag dar. Mittlerweile praktizieren rund 3 Mio. Menschen in Deutschland Yoga. Regelmäßige Yogapraxis fördert die Konzentrationsfähigkeit, geistige Ausgeglichenheit und einen entspannten Körper.

Eine Yogastunde besteht aus dem Üben von Pranayama (Atemübungen), Asanas (Yogastellungen) und einer abschließenden Tiefenentspannung. Der Yogaunterricht findet in überschaubaren Gruppen statt, sodass auf alle

Teilnehmer individuell eingegangen werden kann.



Leitung: *Monika Stocker*

Anmeldung: Tel. 01 52-535 70 234

Ort: Kneipp-Vereinshaus, Jennisgasse 6,
86609 Donauwörth

Termine: **Mittelstufe: Dienstag** ab 18. September 2018
(8 x 75 min.) von 17:30 Uhr – 18:45 Uhr.

Fortgeschrittene: Dienstag ab 18. September 2018
(8 x 75 min.) von 19:10 Uhr – 20:25 Uhr

Anfängerkurs: Bei Interesse bitte telefonisch melden.

Offene Yogastunden in der »kursfreien« Zeit jeden Dienstag ab 19:00 Uhr.

Mitbringen: rutschfeste Matte, lockere Sportbekleidung, Decke

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 45,- € Nicht-Mitglieder: 58,- €