

Lebensordnung

Hatha-Yoga für Körper, Geist und Seele

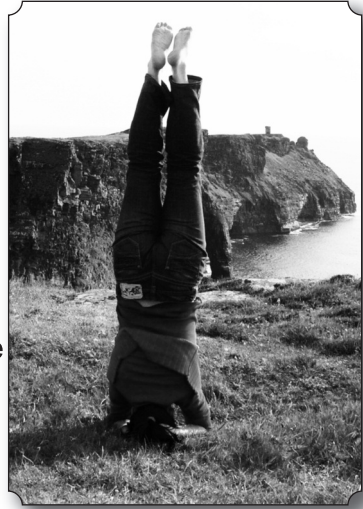
Das Wort »Yoga« kommt aus dem Sanskrit und bedeutet

»Einheit, Vereinigung«.

Yoga fördert somit die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Eine ganzheitliche Yogastunde besteht aus Atemübungen, Yogastellungen und einer abschließenden Tiefenentspannung.

Durch das Üben von Yoga in der Gruppe entsteht eine entspannte sowie konzentrierte Atmosphäre, von welcher jede/r Einzelne profitieren kann.

Beide Yogakurse bieten eine gute Basis, um auch zu Hause Übungen in den Alltag integrieren zu können.



Leitung: *Monika Stocker*

Anmeldung: Tel. 01 52-535 70 234

Ort: Kneipp-Vereinshaus, Jennisgasse 6,
86609 Donauwörth

Termine: **Mittelstufe:** **Dienstag** ab 15. Januar 2019
(8 x 75 min.) von 17:30 Uhr – 18:45 Uhr.

Fortgeschrittene: **Dienstag** ab 15. Januar 2019
(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,- €