



Yoga – sanft und meditativ



**Jeden Montag
17.30 – 19.00 Uhr
und
Jeden Freitag
16.00 – 17.30 Uhr**

**Einstieg nach Rücksprache
10-er Karte: 130 €**

Dieser Kurs wird in aller Regel von ihrer Krankenkasse bezuschusst. Weitere Informationen gebe ich Ihnen gerne persönlich

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene.

Wir üben sanft, aber durchaus auch fordernd.

Sehr körperbewusst und achtsam.

Mit allen Aspekten des klassischen hatha Yoga, also Tiefenentspannung, pranayama (Atemübungen), asanas (Körperhaltungen).

Teilweise fließend, aber auch mit längeren Haltungen, aus dem Yin oder Yang Yoga.

Einstieg nach Rücksprache jederzeit möglich.

Rückfragen gerne an

Ingrid Dziuba

e-mail: yogakaruna65@gmail.com

Bürgerhaus Pfersee, Stadtberger Straße 17, 86157 Augsburg, Telefon: 0821/525969