



Traditionelles

Yoga

erleben, genießen, spüren.....

Yoga ist eine sehr alte indische Wissenschaft die uns hilft körperliche, geistige und spirituelle Kraft zu entwickeln, um ein ausgewogeneres Leben zu führen.

Durch achtsame Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) wird der Körper geschmeidiger und entspannter, gesünder und kraftvoller. Wir verspüren mehr Energie, Vitalität und Ausgeglichenheit.

Yoga ist sehr vielseitig und kann von jedem praktiziert werden.

Neue Kurse

Nadja's Tanzwelt in Leutkirch

- **Grundkurs** jeden Mittwoch ab dem 9.11.2011 um 18.30 h

AllgäuSeminarhaus in Uttenhofen bei Kisslegg

- **Grundkurs für Menschen über 50**

jeden Dienstag ab dem 8.11.2011 um 16.30 h

- **Grundkurs**

jeden zweiten Sonntag ab dem 6.11.2011 um 16.30 h

- **Offene Stunde für alle mit Vorkenntnissen**

Jeden Dienstag ab dem 8.11.2011 um 19.00 h

Kosten: 10€/ 90 min (10 Termine pro Kurs)

Anmeldungen und Informationen:

Séline Schwenk 07564 948226 oder seline@sayanah.de