

# Yoga - Intensivwochen im Sommer 2010

Mit „Surya Namaskar“, Atemübungen und Meditation in den Atemfluss und zu sich kommen, frisch und voller Energie in den neuen Sommertag starten ...

Kurs A Mo 26.07. - Fr 30.07.2010 von 6.00 – 7.00 Uhr,

Kurs B Mo 26.07. - Fr 30.07.2010 von 7.15 – 8.15 Uhr,

Kurs C Mo 09.08. – Fr 13.08.2010 von 7.15 – 8.15 Uhr,

Kurs D Mo 09.08. – Fr 13.08.2010 von 9.15 – 10.15 Uhr,

Kurs E Mo 23.08. – Fr 27.08.2010 von 7.15 – 8.15 Uhr und

Kurs F Mo 23.08. – Fr 27.08.2010 von 9.15 – 10.15 Uhr.

Kursgebühr: EUR 60.- pro Person

Die Sommermonate eignen sich hervorragend für die morgentliche Yoga-Praxis. Mit Hilfe des Sonnengrußes „Surya Namaskar“, Atemübungen und Meditation in den Atemfluss und zu sich kommen. Voller Energie und Gelassenheit in den neuen Tag starten.

Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen begrenzt. Mit Anmeldung bis zum 22.07.2010 (Kurs A+B), 05.08.2010 (Kurs C+D) und 20.08.2010 (Kurs E+F) und Bezahlung der Gebühr in bar oder per Überweisung ist der Kursplatz verbindlich reserviert.

Inhalte sind: Atemübung (Pranayama), Meditation (Dhyana) und das Erlernen des Sonnengrußes „Surya Namaskar“ (Asana). Die Praxis gibt Energie für den ganzen Tag, ist eine neue Erfahrung und schafft Anreize für eine regelmäßige Praxis auch für zuhause. Auch für Einsteiger geeignet.

**yoga.raum**

jürgen stoll

0177 .4258031 [www.yogaraum.biz](http://www.yogaraum.biz)  
alexanderstrasse 46 70182 stuttgart