

YOGA – INTENSIV – zwischen den Feiertagen

Frisch und voller Energie in den Tag starten ...

- A Mo 28.12. - Mi 30.12.2009 von 10–12 Uhr,
- C Mo 04.01. - Fr 08.01.2010 (exkl. Mi 06.01.10) von 10–12 Uhr.

und entspannt den Tag ausklingen lassen.

- B Mo 28.12. - Mi 30.12.2009 von 16–18 Uhr
- D Mo 04.01. - Fr 08.01.2010 (exkl. Mi 06.01.10) von 16–18 Uhr.

**Gebühr: EUR 65.- pro Person für 3 Termine,
EUR 100.- pro Person für 5 Termine,
EUR 23.- pro Person für einzelne Einheiten.**

Im Jahreskreislauf ist der Winter die Zeit der Stille, der Einkehr und des Krafttankens für Kommendes. Genau das wollen wir tun, zur Ruhe, zum Atem und zu sich kommen. Asana, Atemübungen, Meditation zum Auftanken.

Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen begrenzt. Mit Anmeldung bis zum 20.12.2009 und Bezahlung der Gebühr in bar oder per Überweisung ist der Kursplatz verbindlich reserviert.

Inhalte der Intensivwoche sind: Die Vertiefung von Asana, Atemübung, Konzentration und Meditation und das Erlernen des Sonnengrußes „Surya Namaskar“ (nur in A+C). 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.

y o g a . r a u m

jürgen stoll

0177.4258031 www.yogaraum.biz

alexanderstrasse 46. 70182 stuttgart