



Y O G A

Yogaübungen trainieren jedes Körperteil, es dehnt und streckt unsere Muskeln und Bänder, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengestüt. Yoga wirkt auf die äußere Gestalt des Körpers und hält das innere System in uns gesund hält. Körperliche und geistige Spannungen lösen sich, Energiepotential wird frei. Beim Üben werden Hilfsmitteln mit eingesetzt:

Surte oder Blöcke, so wie es in der Tradition von BKS Iyengar üblich ist. Elemente des Vijnana-Yoga "practicing from inside" Einbeziehung der Atmung und Üben im Fluss ("flow")

Für den Unterricht kleide dich bequem, bringe bitte deine eigene Matte und eine Decke als Sitzunterlage mit.

Kursleiterin: Veronika Weinzierl

Beginn: Mittwoch, 17.09.2025

Trainingszeiten: 19.15 – 20.45 Uhr

Kursgebühr: 12 x 90 Minuten 180,00 €

Beginn: Freitag, 19.09.2025

Trainingszeiten: 10:15 – 11:45 Uhr

Kursgebühr: 12 x 90 Minuten 180,00 €

Die Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst – keine Ermäßigung.

Anmeldung und Infos: Veronika Weinzierl

Telefon 01577 7814484

E-Mail: yoga.vw@posteo.de

www.yoga-mit-veronika.de