

# YOGA



*Hallo liebe Yogafreunde!*

*Es ist nun wieder soweit, ich hoffe du hattest einen schönen Sommer und bist gut erholt. Die neuen Yoga Herbst –Termine stehen fest.*

*Es geht vor allem darum den Körper bewußter wahrzunehmen. Einzutauchen, Anzunehmen, das was ist, das Hier und Jetzt zu üben, Loslassen, Hingabe und vor allem die Kraft des Atems zu erkennen und spüren. Dich wieder einzuschwingen in deine Mitte und dadurch den Körper mit Kraft auftanken. Die Körperübungen beginnen im stehen dann sitzend anschließend folgen Bauch oder Rückenlage. Abgerundet wird das ganze mit einer Entspannungsreise.*

*Mitmachen kann jeder, der neugierig ist und sich auf dieses uralte, überlieferte Wissen einlässt, um die Wirkung jeder einzelnen Asanas am eigenen Körper zu spüren .Es ist ein Weg von vielen, wo jeder Schritt dich dir SELBST näher bringt.*

**TERMINE:** *Beginn : Mittwoch den 19.9.18 1.Gruppe von 17.00 – 18.15  
2.Gruppe von 19.00 – 20.15*

**KOSTEN:** *Einzeln 12 euro / 10 er Block 100 euro*

**Anzumelden bei:** *Angerer Petra 0664/2221293*

**Liebe Grüsse**

*Petra*

*Weitere Infos unter [www.kugih.at](http://www.kugih.at)*