



Lust auf Yoga?

Kostenlose
Probestunde!

Jetzt Körper, Geist und Seele Gutes tun:

- Sanfte Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung der aller Körperstrukturen, der Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln durch **Körperübungen (Asanas)**
- Atemschulung, Linderung von Atemwegserkrankungen durch **Atemübungen (Pranayama)**
- Regeneration, Entspannung und Stressabbau durch **Tiefenentspannung (Shavasana)**
- Mehr Harmonie in allen Lebensbereichen durch **Meditation** und Achtsamkeitsübungen

Neue Kurstermine in der Quelle der Gesundheit:

Yoga I – Anfänger/Wiedereinsteiger bzw. Aufbaukurs

Mo. 23.01. – 19.03.2012 | 26.03. – 21.05.2012 | 04.06. – 23.07.2012 | 24.09. – 19.11.2012
18:00 – 19:30 Uhr (Aufbau) und 19:45 – 21:15 Uhr (Anfänger) – 96 EUR/ermäßigt 90 EUR

Yoga II – Sanfte Mittelstufe

Mi. 25.01. – 21.03.2012 | 28.03. – 23.05.2012 | 06.06. – 25.07.2012 | 26.09. – 21.11.2012
18:30 – 20:00 Uhr - 96 EUR/ermäßigt 90 EUR

Anmeldung & Informationen



Melanie Wagner, Yogalehrerin (BYV)
Gunterstraße 9, 70191 Stuttgart | Tel. 0711 41106212 oder 0173 2648659
wagner@quelle-der-gesundheit.eu | www.quelle-der-gesundheit.eu

