

# YOGA

## Vormittags Anfängerskurse

### Fit für den Sommer?

**Beginne Deinen Tag mit Leichtigkeit und Freude**

Mit dem regelmässigen Üben der Körperhaltungen (Asanas) fördern wir die Flexibilität des ganzen Körpers sowie die Geschmeidigkeit der Gelenke. Die Muskulatur wird gekräftigt und der Gleichgewichtssinn verbessert. Beim Yoga richten wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf uns selbst und unsere Empfindungen. Diese innere Einkehr bringt uns Ruhe und hat so eine wunderbar tief entspannende und ausgleichende Wirkung. Yoga bringt uns mehr Vitalität und innere Gelassenheit im Alltag!

**8 x Montags ab 7. Juni, 9.00-10.30 Uhr**

oder

**8 x Mittwochs ab 9. Juni, 9.00-10.30 Uhr**

Wenn Du schon ein bisschen mehr Erfahrung hast, komm zu unseren Yoga I (sanft) Stunden, Dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr, Einstieg ist jederzeit möglich, da offene Stunden. Melde dich einfach!

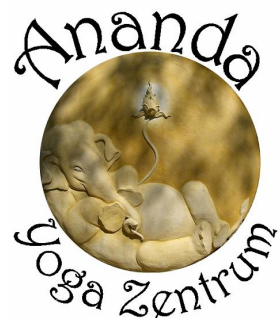
**Alle Kurse kosten jeweils nur 80 Euro pro Person.**

**Bring eine(n) Freund(in) und Du bekommst 50 % auf Deinen nächsten Kurs bzw. Karte gutgeschrieben!**

**Weitere Info und Anmeldung bei:**

Illerstrasse 15, 2.OG  
87435 Kempten  
Tel: 0831-5305272  
Mobil: 0176-80174-850 oder -911  
E-mail: wir@yoga-ananda.net

[www.yoga-ananda.net](http://www.yoga-ananda.net)



**KEMPTEN**