

# Yoga für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

**Intensiv, individuell, persönlich, ganzheitlich**



mit **Monika Mager**

**6x Montag, ab 04.11.2019**

von 19:15 bis 20:45 Uhr

im **YOGA-LOFT**

Bruckmühl / Heufeldmühle

In meinen Stunden vermittele ich durch intensives Üben verschiedener Haltung und kleiner flows eine Steigerung der Körperwahrnehmung. Dabei berücksichtige ich die individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten der Teilnehmer, so dass sowohl Einsteiger als auch leicht Fortgeschrittene die Möglichkeit haben, durch die Asanas das Gefühl neuer Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefindens zu erlangen. Sequenzen mit Atemübungen und Entspannung runden die ganzheitliche Yogastunde ab.

Mein Ziel ist es, die Haltungen für jeden als sthira sukham – stabil und leicht - erlebbar zu machen.

Beitrag: 95,- Euro  
Frühbucher: 80,- Euro bei Zahlungseingang  
bis zum 14.10.2019  
Termine: 04., 11., 18., 25. November 2019,  
02., 09. Dezember 2019  
Anmeldung bei: Robert Schmidt, Tel.: 0175 16 28 166,  
Email: [info@yoga-loft-bruckmuehl.de](mailto:info@yoga-loft-bruckmuehl.de)



Dieses Angebot gilt ausschließlich für den angemeldeten Kurs. Auf andere im Kursplan angegebenen Kurse kann nicht ausgewichen werden. Für offene Kurse gilt das Punktesystem.