

yogaulty

Zentrum für Yoga

"Strong Wall"



Stabilität - Kraft - Flexibilität

**Samstag, 04. Februar 2012
von 10.00-15.00 Uhr**

**YOGA an der Wand
im
Chawwerusch-Proberaum!**

yogaulty

Zentrum für Yoga Herxheim
Niederhohl 5, 76863 Herxheim
Tel. 07276/918550

Erweitert deine Yogapraxis!

Die Wand schenkt dir die nötige Stabilität um dich auch in fortgeschrittenen Asanas optimal ausrichten zu können.

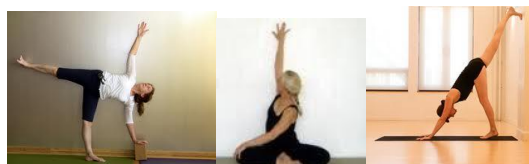
Dies schafft Vertrauen zu deiner eigenen Stärke und Fähigkeiten

- **Pranayama** bereiten den Körper auf eine intensive Asanapraxis vor
- **Powerful Yogasequenz** an der Wand
- **Langes Halten** des Asanas
- **Regenerative Asanas** an der Wand
- **Thai-Partner-Massage**
- **Meditation**

Die Wand wird zum Partner, welcher dich stützt, an den du dich lehnen kannst und der dir Halt gibt.

"Die Wand ist dein Meister!" B.K.S. Iyengar

Energieausgleich 49 Euro



Kursleitung:

Sabine Gauly und Sabine Mohr

Stadtsparkasse Südliche Wstr. Landau-
BLZ 548 500 10 Kto.-Nr. 1700120916

Verbindliche Anmeldung

"Strong Wall"

YOGA an der Wand

**Sa,, 04.02.2012 , 10.00-15.00 Uhr
im Chawwerusch Proberaum
Energieausgleich 49 Euro**

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Telefon /ev. Handy

Emailadresse

Datum/Unterschrift

yogaulty

Zentrum für Yoga Herxheim
Niederhohl 5, 76863 Herxheim
Tel. 07276/918550

"Living in the moment
of movement
is being in the present"

B.K.S. Iyengar



wir bieten fortlaufende Yogakurse und Workshops in den unterschiedlichsten Levels:

- Neueinsteiger (Yoga Support/Yoga balance)
- Übende mit Yogaerfahrung (Yoga deeping)
- Wiedereinsteiger (Yoga refreshing)
- Fortgeschrittene mit umfassender Yogaerfahrung (Yoga advanced)
- Physiotherapeutischer Yoga (yoga support)
- Qi-Yoga (Synthese aus Yoga und chinesischer Medizin)
- Hormonyoga
- Schwangerenyoga
- Yoga for girls
- Kinderyoga
- Personal Sessions (Einzelunterricht)
- regelmäßige Meditation
- diverse Workshops
- Seminare
- Ausbildungen in Qi-Yoga sowie Reiki
- Fasten-Wandern-Yoga-Wochen uvm.

darüberhinaus kooperieren wir mit:

Thera Team
Praxis für ganzheitliche Therapien

...ein stimmiges Programm für ihr persönliche
Wohlbefinden !

www.yogauly.de