



## Yoga in Kirchtrudering

Möchten Sie etwas für sich und Ihren Körper tun?

Yoga ist ein traditionelles ganzheitliches Übungssystem. Ausgewählte Yoga-Haltungen verbessern Kraft und Geschmeidigkeit, und achtsames Üben schult Ihr Körperbewusstsein.

Entspannende Sequenzen fördern die Regeneration und die Selbstheilungskräfte. Körperliches und seelisches Wohlbefinden stellt sich ein.

Das Yogasana Studio bietet:

- **Yoga-Unterricht in kleinen Gruppen**  
*Termine s. mittlere Spalte*
- **PRIVATE Yoga-Gruppe**  
*geschlossene Gruppe (2 – 6 Pers.)  
Programm und Zeit n. Vereinbarung*
- **PERSONAL YOGA**  
*Ihr individuelles Training*

Ich freue mich über Ihren Anruf.

## Yoga-Kurse Jan. bis April 2019

Unterrichtet wird in kleinen Gruppen mit max. 8 Personen.  
Während der bayer. Schulferien pausieren die Kurse 1 bis 5.

### Kurs 1:

dienstags 18 bis 19:30 Uhr  
vom 15.01.2019 bis zum 09.04.2019

### Kurs 2:

dienstags 20 bis 21:30 Uhr  
vom 15.01.2019 bis zum 09.04.2019

### Kurs 3:

mittwochs 17:30 bis 19 Uhr  
vom 16.01.2019 bis zum 10.04.2019

### Kurs 4:

mittwochs 19:30 bis 21 Uhr  
vom 16.01.2019 bis zum 10.04.2019

### Kurs 5:

freitags 8:30 bis 10 Uhr  
vom 18.01.2019 bis zum 12.04.2019

Pauschalpreis für 12 Termine á 90 min.: € 150  
Einzelne Kurs-Termine á 90 min.: € 17

## Kontakt und Kursort:

### Yogasana Praxis Studio

Ingrid Kaiser  
Frau-von-Uta-Straße 7  
81829 München

Telefon: 01577 408 56 39  
info@yogasanaprisisstudio.de

Besuchen Sie die Homepage und erfahren Sie mehr über

- Manuelle Therapien
- Yoga in Prävention und Therapie
- Fußreflexzonenmassage

[www.yogasanaprisisstudio.de](http://www.yogasanaprisisstudio.de)

