

# Yoga

## Körpergefühl für Geist und Seele

Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

**START  
WO**

am Mittwoch, den 20. September

Lichtgarten – Dr. Glatz-Strasse 27 / 1 - Innsbruck

**ZEIT**

18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

**AUSTAUSCH**

75,- Euro für 5 Einheiten

**THEMEN**

Hatha - Das Energieyoga

Asanas – Die Körperpraxis

Pranayama -Die Atemübung

Einblick in die 5 Schätze des Yoga

Meditation und Tiefen-Entspannung

## Yoga stärkt Dich ganz!

In der Achtsamkeit von Bewegung und Atmung erlebst  
Du tiefe Ruhe und seelisches Wohlbefinden.

**ANMELDUNG** Anita Göweil -Torau  
Yogalehrerin

0664 3525093 – abends  
yoganita@outlook.at

**Pack Deine Yogamatte und komm!  
Ich freu mich auf Dich.**

**Namasté**

Anita

