

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥

Gesund und fit mit

Y O G A

yoga

*Ein Weg zu ganzheitlicher Gesundheit,
ein Weg zu innerer Schönheit,
Entspannung und Harmonie*



YOGA Einführungskurse
mit **Rakesh Nanda**
Yogalehrer und Pranatherapeut

Yoga ist das weltälteste System zur persönlichen Entwicklung, das vor Tausenden von Jahren in Indien seinen Ursprung hatte. Durch die Atmung des Yoga und dessen sanfte Bewegungen findet eine tiefe Kommunikation mit sich selbst statt. Die alten Yogis besaßen ein tiefes Verständnis der menschlichen Natur und wussten genau, was der Mensch braucht, um mit sich und seiner Umwelt in Einklang zu leben. Im Yoga werden alle Bewegungen, die man braucht, um die physische Gesundheit zu erhalten, mit Atem- und Meditationsübungen vereint. So entsteht eine Harmonie von Körper, Geist und Seele.

7 Abende einmal wöchentlich 19.45 - 21.15 Uhr

Sterzing: Mo., 21. Jänner

Toblach: Di., 22. Jänner

Bruneck: Mi., 23. Jänner

Brixen: Do., 24. Jänner

St. Martin in Thurn: Fr., 25. Jänner



Info & Anmeldungen:

Tel. +39 0474 530547 - nandayoga@yahoo.de