



Yogi Vibe – Aktiviere Deine Selbstheilungskräfte

Selbst ein Ozean des Friedens und der Lebensfreude sein...

Yoga, die lebendige Jahrtausend alte indische Lehre vom Leben, welche durch Verbindung von **Atempraxis**/Prananyama-**Körperübungen**/Asanas - **Meditation**/Sadhana und Tiefenentspannung eine neue Lebenskraft aktiviert und uns das innere Wissen neu entdecken lässt.

Ein positiver Wandlungsprozess welcher eine Innere Kraft, einen inneren Spirit erweckt – Potentiale gedeihen lässt, Stabilität und Inspiration verleiht –sowie den inneren Frieden nährt.

Die Vitalität wird gesteigert, das Immunsystem gestärkt und die Atemkapazität erweitert.

Durch die Aktivierung der Reflexzonen wird das Hormon- und Organsystem harmonisiert. Mittels Atmungs- und Entspannungsübungen lernen sie Stress leichter zu bewältigen und neue Energien zu schöpfen.

Yoga-Kurs

Budokan ,Pullverturmstr.5 ,Rosenau,4600 Wels

Ab März 09.03.2017 bis 11.Mai.2017

Von 19:10 – 20:45/ Anmeldung unbedingt erforderlich!

10 Block - 121.- Euro/ Einzelstunde 14 Euro

Anfänger und Geübte-**Einstieg jederzeit möglich!**

Mitzubringen: Decke, Teehäferl, kleines Kissen

Anmeldung: dagmarwillnauer@yahoo.com / 0660 15 43 886

www.inside-light.net

Dagmar Willnauer

Trainerin für Yoga - Shivyogi

Achtsamkeit –und Entspannungstraining

Fernöstliches und Westliches Gesundheitswesen