

## **SV-G 03-12 Yoga**

Angelika Keller-Lehner

Wie das Leben, niemals langweilig wird.

Yoga - uralte Tradition in einer modernen Welt, die im Übungsweg den behutsamen und liebevollen Umgang mit dem Körper lehrt und uns seine positive Reaktion darauf bewusst wahrnehmen lässt.

Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Karanas (fließende Bewegungsabfolgen) und Entspannung helfen uns, Körper, Geist und Seele wieder als Einheit zu erleben.

Montag, 05.03.2012

12 x 17.30 – 19.00 Uhr

bis 18.06.2012

Spiegelsaal

€ 52,- bzw. € 40,- für Mitglieder des SV Esting