

*Yoga ist das größte Geschenk, das man teilen kann.*

*Kali Ray*

## **Viniyoga – Balsam für Körper und Geist Anfängerkurs mit Anita**

Immer schneller, immer besser, immer mehr... Stress gehört heute mehr denn je zum Leben. Viniyoga verstärkt die Wahrnehmung der eigenen Person und unterstützt die körperliche, geistige und emotionale Entspannung. Es ist eine sanfte Yoga-Form und beinhaltet Körperübungen (asanas), Atemübungen (pranayama) und Entspannungs- und Konzentrationsübungen.

**Termine: 6 Abende jeweils montags, von 18:30 – 20:00 Uhr (Termine unter Vorbehalt, abhängig von der aktuellen Corona-Situation), max. 8 Teilnehmer**

05. Juli 2021

12. Juli 2021

19. Juli 2021

26. Juli 2021

02. August 2021

09. August 2021

**Ort:** Lindenhaus, Bärnzell

**Kursgebühr:** € 72,00

**Anmeldung bitte direkt bei Anita Probst:**

E-Mail: [anita-probst@t-online.de](mailto:anita-probst@t-online.de) oder

Tel: 0160-97947342 ab 18:00 Uhr (gerne auch per SMS oder Whats App)

Bitte Yogamatte, Kissen (evtl. Yogakissen), Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen

**Über mich:**

Ich heiße Anita Probst, bin 49 Jahre alt und habe vor 13 Jahren im Lindenhaus die wohltuende Wirkung von Yoga für mich entdeckt. Um noch tiefer in die Yoga-Praxis und Yoga-Philosophie einzusteigen, habe ich von März 2019 bis Juli 2020 eine Fachausbildung zur Yogalehrerin bei der Paracelsus-Schule in Passau absolviert. Gerne möchte ich meine Freude am Yoga mit Dir teilen!