

# Mehr Lebensfreude, Entspannung, Selbstvertrauen und innere Ruhe mit Yoga & Klang Bodensee

Asanas für

- mehr Beweglichkeit und Kraft – weniger Verspannungen, Verletzungen
- einen starken kräftigen Core-Bereich (Bauch-Rücken-Tiefenmuskulatur)
- schöne straffe, kräftige Arme, Schultern, Ellbogen
- eine bewegliche hintere Faszienskette, Verkürzungen lösen, Emotionen befreien
- Sportler und Nichtsportler einen glücklichen Rücken und Iliosacralgelenk
- Fortgeschrittene Armbalance wie Krähe, Boot, Rad, Delfin, Unterarmstand, Schulterstand, Kopfstand.
- Chakrenreise mit Klang / Yoga Nidra / Fantasiereisen mit Gong und Klangschalen;

## First come first serve

Was: Hatha Yoga, Klangschalen, Gong, Blackrollen

Wer: Yoga-Fortgeschrittene

Wann: Jeden Mittwoch im August [2.8./9.8./16.8./23.8./30.8.23](#)

Wo: Im Q 5, Überlingen

Uhrzeit: Von 08.00 Uhr bis 10.00 Uhr

Wieviel: 1 Yogastunde € 20,- / 5 Yogastunden € 85,-

Mitbringen: Yogamatte, Blackrollen (falls vorhanden), warme Socken, Decke, Getränk

Kurse finden statt: ab 6 TN statt – höchstens 10 TN

Anmeldefrist: 15. Juli (Du bist angemeldet, wenn Du bezahlt hast)

Bei Nichterscheinen keine Rückerstattung.