



## Mit Yoga innere Kräfte entdecken und nutzen

Yoga ist eine jahrtausendalte indische Lehre vom Leben. Ziel ist die Harmonie von Körper, Atem, Geist und Seele.

Eine Fülle von erprobten Haltungen und Bewegungsabläufen in Atemachtsamkeit wirken auf den Körper kräftigend und stabilisierend, machen gleichzeitig beweglicher und lebendiger. Verbunden mit Atem-, Entspannungsübungen und Meditation führt Yoga zu innerer Ruhe, Gelassenheit, Lebensfreude und Selbstbewusstsein.

Das ganzheitliche Üben spricht den Menschen in seiner ganzen Vielfalt an, körperliche und seelische Ausgeglichenheit kann sich einstellen.

**Anmeldung für alle Kurse**  
Tel. 09901 6228

### Datum/Uhrzeit

ab Mittwoch, 08.05.2019, 16.30 – 18.00 Uhr  
ab Mittwoch, 10.07.2019, 16.30 – 18.00 Uhr

### Referentin

Renate Veitl-Müller

### Anmeldung

Tel. 09901 6228

### Gebühr

36 Euro/4 Einheiten

---

### Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 07.05.2019, 15.00 - 16.30 Uhr  
ab Dienstag, 07.05.2019, 17.00 - 18.30 Uhr  
ab Dienstag, 09.07.2019, 15.00 - 16.30 Uhr  
ab Dienstag, 09.07.2019, 17.00 - 18.30 Uhr

### Referentin

Renate Veitl-Müller

### Anmeldung

Tel. 09901 6228

### Gebühr

36 Euro/4 Einheiten

---

### Datum/Uhrzeit

ab Mittwoch, 08.05.2019, 9.00 – 10.30 Uhr

### Referentin

Melanie Polansky

### Anmeldung

Tel. 09901 6228

### Gebühr

72 Euro/8 Einheiten

### Deggendorf - Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit

Senioren-Aktiv-Club,  
Starzenbachweg 59,  
94469 Deggendorf

### Hengersberg – Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit

Evangelisches  
Gemeindezentrum,  
Friedenstraße 21,  
4491 Hengersberg

### Hengersberg - Hatha-Yoga

Evangelisches  
Gemeindezentrum,  
Friedenstraße 21,  
94491 Hengersberg