YOGA

EINFÜHRUNG IN THEORIE UND PRAXIS

HALBTAGES – SEMINAR

Thema:	**„Vereinen von Wissen und Erfahrung“**
Datum:	**Samstag, 14. Mai 2011**
Zeit:	**13.00 – ca. 18.00 Uhr**
Ort:	**Ort der Gesundheitsförderung, Sternenstr. 26, 8164 Bachs, 1. Stock rechts**
Kosten:	**Fr. 80.— (Barzahlung)**
Anmeldeschluss:	**21. April 2011**

Programm:	**Kriyas (Reinigungs-/Aufwärmübungen) Sitzvorbereitungen / Asana (Körperstellung) Bandha (Energielenkung) / Mudra (Ausdruck einer Inneren Haltung) / Pranayama (Atemübung) Meditation / Mantra-Singen / Yoga-Nidra (Yogische Tiefenentspannung)**
Mitbringen:	**Yogamatte, Sitzkissen**

Anmeldung: (schriftlich mit diesem Abschnitt oder per e-mail)

Ich melde mich verbindlich an, für das Seminar „Yoga, Einführung in Theorie und Praxis“. Bei Verhinderung habe ich für einen Ersatzteilnehmer zu sorgen oder die Hälfte der Kurskosten zu bezahlen.

Name/Adresse/Telefon:.....
.....
.....Unterschrift: .....