

Kurse

Montags: 18.00 – 19.25 Uhr
10 Abende | 125 €

Einzelunterricht und Business-Yoga auf Anfrage

Yoga-retreat 2020 : Termin auf der Internetseite

Yoga ist ein ganzheitliches, wirkungsvolles, für alle Menschen geeignetes Übungssystem, um Körper und Geist fit zu halten. Dabei werden Gesundheit und Wohlbefinden spürbar gesteigert.

Meine langjährige Lehrtätigkeit in Bamberg sowie meine Ausbildungen in München, Lichtenfels und Indien lassen mich auf einen großen Erfahrungs- und Wissensschatz blicken.

Ich freue mich, die hier einzigartige Kombination aus **Iyengar-** und **Vinyasayoga**, mit Ihnen üben zu dürfen.



Ihre Manuela Ida Christa



Die Kurse finden statt im Seminarzentrum **Hier & Jetzt**
Gutenbergstr. 14
63225 Langen

Anmeldung unter
Telefon: 0151-10748287
E-mail: info@ajanta.de
Internet: www.ajanta.de

Das stille Wasser eines Teiches spiegelt die Schönheit seiner Umgebung.
Wenn der Geist ganz ruhig ist, spiegelt er die Schönheit des Selbst.
B.K.S. Iyengar