



**Information und Anmeldung:
Studio TIME OUT
für Yoga, Ayurveda und Shakti Dance
im KARUNA-Zentrum**

Blumenau 10
63589 Linsengericht-Geislitz
Telefon 0 60 51 - 8 85 81 36
Mobil 0 15 20 - 4 77 49 99

www.ayurveda-timeout.de

YOGA Workshops

mit Uta Posthum

2011



www.ayurveda-timeout.de

RELAX YOGA

Erschöpfungszustände erkennen und ausgleichen
Fr., 14.01.2011 von 18:00 - 21:30 Uhr

HEALING MANTRA MEDITATION

Vom Singen ins Still-SEIN, Spendenbasis
Sa., 29.01.2011 von 19:00 - 21:30 Uhr
Sa., 30.04.2011 von 19:00 - 21:30 Uhr
Sa., 08.10.2011 von 19:00 - 21:30 Uhr
Fr., 09.12.2011 von 19:00 - 21:30 Uhr

AIR YOGA

Tief durchatmen und Weite zulassen
Fr., 18.02.2011 von 19:00 - 21:30 Uhr

HORMON YOGA nach D. Rodriguez

Gesund und tatkräftig ein neues Gleichgewicht finden
Sa., 19.03.2011 von 11:00 - 13:30 Uhr
Sa., 24.09.2011 von 11:00 - 13:30 Uhr

MOONLIGHT YOGA & live KLANG

mit Carmen Jobst

Das Tor zur inneren Wahrnehmung.
Klang als Weg zur Seele. Kosten 40,- Euro
Mi., 23.03.2011 von 19:00 - 21:30 Uhr
Mi., 12.10.2011 von 19:00 - 21:30 Uhr

SHAKTI DANCE: THE YOGA OF DANCE

Der Seele Ausdruck geben durch Tanzen
Sa., 26.03.2011 von 14:00 - 16:30 Uhr
Sa., 30.07.2011 von 14:00 - 16:30 Uhr
Sa., 12.11.2011 von 14:00 - 16:30 Uhr

YOGA FÜR SCHULTER UND NACKEN

Nimm Dein Leben in die Hand und treffe eine Entscheidung
Sa., 14.05.2011 von 11:00 - 13:30 Uhr

YOGA CENTERING

Das Becken als Zentrum für Dein aufrechtes Sein
Sa., 04.06.2011 von 11:00 - 13:30 Uhr

YOGA UND SELBSTMASSAGE FÜR FRAUEN

Sei gut zu Dir: Ayurvedische Tagesroutine & Yoga
Sa., 23.07.2011 von 14:00 - 16:30 Uhr

STRETCH & RELAX YOGA

Beweglich und entspannt im Fluss des Lebens sein
Fr., 19.08.2011 von 19:00 - 21:30 Uhr

YOGA ACTION

Durch Kräftigung des Energiesystems das Feuer entfachen
Sa., 15.10.2011 von 14:00 - 16:30 Uhr

KUNDALINI YOGA mit Michael Heil

Das Yoga des Bewusstseins:
Die eigenen Potentiale entfalten
Sa., 19.03.2011 von 17:00 - 19:30 Uhr
Sa., 05.11.2011 von 17:00 - 19:30 Uhr

Änderungen vorbehalten!
Einzelne Übungsabende auf Anfrage.