



MIT ALEX  
Yoga

MITTWOCHS (TIEFENBACH):  
19.15 - 20.30 UHR  
FREITAGS (KUMHAUSEN):  
08.30 - 09.45 UHR

SCHNUPPERSTUNDE  
IN TIEFENBACH:  
AM MITTWOCH 11. APRIL 2018  
VON 19.15 - 20.30 UHR

## DEN KÖRPER BEWEGEN DEN ATEM FINDEN · DEN GEIST BERUHIGEN

Mit fließenden Yoga-Sequenzen stärken und dehnen wir den ganzen Körper und beruhigen unseren Geist. Der Atem führt die Bewegung an und schenkt uns Konzentration und Gelassenheit für mehr Energie und Lebensfreude im Alltag. Neugierig?

ICH FREUE MICH AUF DEIN KOMMEN!

### INFORMATION + ANMELDUNG:

Alexandra Baumüller  
Tel: 0179 / 32 32 581  
[a.baumueller@o2online.de](mailto:a.baumueller@o2online.de)

ab April 2018 in  
TIEFENBACH u. KUMHAUSEN  
(siehe Rückseite)

## KURSE:

### TIEFENBACH:



Mittwochs (Basic)  
ab 16. April 2018  
von 19.15 - 20.30 Uhr  
Im Sportheim  
des TSV-Tiefenbach  
[www.tsv-tiefenbach.de](http://www.tsv-tiefenbach.de)

### PREISE:

5 x 75 Min.: 55 Euro  
40,- Euro für Mitglieder  
des TSV Tiefenbach



### KUMHAUSEN:

in der Motivationspraxis  
Heidi Bauer  
Rosenheimer Straße 27  
84036 Kumhausen

Freitags (Basic):  
20. April - 18. Mai 2018  
von 08.30 - 09.45 Uhr

### PREISE:

5 x 75 Min.: 55 Euro



ANMELDEN +  
MITMACHEN!

## ÜBER MICH UND MEINE YOGASTUNDEN

Seit 2011 praktiziere ich regelmäßig Yoga.  
Im Jahr 2016 begann ich die Ausbildung zur  
Yogalehrerin an der Paracelsus Schule in Landshut,  
bei Catherine von Guenther ([www.essenceofsoma.de](http://www.essenceofsoma.de)),  
die ich 2017 mit 250 UE abschloss.

In meinen Yogastunden verbinde ich kraftvolle,  
statische Asanans (Haltungen) aus dem Hatha Yoga  
mit den weichen und fließenden Übergängen  
aus dem Vinyasa Yoga.

Bei einer kurzen Meditation und der  
anschließenden Körperarbeit kommt der  
Geist zur Ruhe, der Körper wird auf eine  
achtsam und natürliche Art bewegt,  
Die Bewegung folgt dem Atem.

Beim Yoga gibt es keinen Wettbewerb.  
Nur der eigene Körper zählt!

## INFORMATION + ANMELDUNG:

Alexandra Baumüller  
Tel. 0179 / 32 32 581, [a.baumueller@o2online.de](mailto:a.baumueller@o2online.de)