

# ZEIT FÜR MICH. Schatzsuche zu den inneren Kraftquellen.

*Wollen Sie den Belastungen des Alltags mit größerer Gelassenheit, mehr Klarheit und Freude begegnen? **YOGA** ist ein Weg, Körper und Seele in Einklang zu bringen. **YOGA** erfrischt unseren Geist und lehrt uns einen vertieften Umgang mit uns selbst.*

*Durch Achtsamkeit, Entspannung, bewusstes Atmen, Asanas (Körperübungen), Meditation, Träume und Selbstreflexion entdecken und erfahren wir die Wahrheit im eigenen Inneren. Mit **YOGA** entfalten Sie die in Ihnen schlummernden Potenziale.*

*Leben heißt zu wachsen, Veränderungen zuzulassen und Neues zu wagen.*

*Wer auf seine Potenziale schaut, blickt nach innen und nach vorn und beginnt, sein Leben bewusster und klarer wahrzunehmen und zu gestalten. Die Anbindung an Ihre innere Mitte durch **YOGA** lässt Sie ein gutes Gefühl erfahren, das von innen kommt. Die inneren Kraftquellen zu finden und zu leben, macht uns glücklich.*



**Kurse: Sept. – Juni | Mo. und Do. 18.00 – 19.30 Uhr | Anfänger und Fortgeschrittene | gemischte Gruppe**

**Kursleitung: Gerlinde und Rainer | kostenfreie Schnupperstunde | Einzelstunden auf Anfrage**

## FRAGEN | ANMELDUNG

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns gerne an oder senden Sie uns eine Email  
Tel. 0 861/ 909 809-125 | [anfrage@spirit-of-yoga.eu](mailto:anfrage@spirit-of-yoga.eu)



**YOGA**  
**Geschenk-Gutschein**  
*Das etwas andere Geschenk!*

Termine und weitere Details zu unseren Kursen und Seminaren  
finden Sie auf unserer Webseite [www.spirit-of-yoga.eu](http://www.spirit-of-yoga.eu)  
und auf facebook (Spirit of YOGA Traunstein).

**Anmeldung telefonisch unter 0861 / 909 809 125  
oder per E-Mail an [anfrage@spirit-of-yoga.eu](mailto:anfrage@spirit-of-yoga.eu)**

Die Kurse finden in Traunstein statt.  
Details finden Sie unter [www.spirit-of-yoga.eu](http://www.spirit-of-yoga.eu).

Für Ihre individuellen Fragen und Ihre Anmeldung  
zur Einzelarbeit rufen Sie uns bitte direkt an:

**SPIRIT OF YOGA – Lebenslust | Freiheit | Weisheit**  
**Gerlinde & Rainer Michaelis**  
Verwaltung: Gapstraße 6, 83278 Traunstein  
Telefon 0 861 / 909 809 125