

# Yoga-Kurse in der Limes-Therme



... mit Sandra  
Podobnik



## HATHA-YOGA-KURSE

Mittwochs um 17.30 Uhr und 18.30 Uhr (außer Feiertage)

Ein idealer Kurs für Yogaanfänger aber auch für Yogaerfahrene. Geübt und praktiziert werden einfache, grundlegende Körperhaltungen (Asanas) und Sonnengrußvariationen sowie leichte Atemübungen (Pranayama). Konzentrationsübungen und Tiefenentspannung runden jede Unterrichtseinheit ab.

Kursgebühr: 95,-€ / 10 Einheiten / Dauer: 60 Minuten je Kurs

Anmeldung Telefonisch, dienstags und freitags unter: 09445 2009-60

erforderlich: oder jederzeit per E-Mail unter: [kurse@limes-therme.de](mailto:kurse@limes-therme.de)

Spontane Teilnahme direkt bei der Dozentin vor Kursbeginn unter Tel.: 0178 7151 488 erfragen.

Schnupperstunde:

NUR  
**14,-€**

**SPONTANE  
TEILNAHME,**  
falls noch Plätze  
frei sind!

## HATHA-YOGA & MEDITATION mit Klangschale

Sonntags von 10.00 – 11.30 Uhr

1. Mai 2022 | 5. Juni 2022 | 3. Juli 2022 | 7. August 2022

Ins Gleichgewicht kommen, die Nerven entspannen und beruhigen – mit diesen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) werden die Körperhaltung gestärkt und der Energiefluss angeregt. Die Meditation zeigt uns, dass Glück nicht von äußeren Umständen abhängt, sondern von unserer eigenen inneren Haltung. Probieren Sie es aus und erleben Sie die wohltuende Wirkung!

Teilnahmegebühr: 14,-€

Anmeldung  
erforderlich:

Telefonisch, dienstags und freitags unter: 09445 2009-60 oder jederzeit  
per E-Mail unter: [kurse@limes-therme.de](mailto:kurse@limes-therme.de). Spontane Teilnahme direkt beim  
Dozenten vor Kursbeginn unter Tel.: 0178 7151 488 erfragen.

Mitmachen und doppelt profitieren

**3,-€**

**ERMÄSSIGUNG**  
auf regulären Eintritts-  
preis in Erholungsbad,  
Römer-Sauna oder  
TerraVitalis am  
gleichen Tag



Stand: 04/2022

Weitere Kursangebote (auch am Wochenende), Vorträge und Events  
im Flyer „Gesund & Fit mit der Limes-Therme“ finden Sie unter  
[www.limes-therme.de](http://www.limes-therme.de) oder an unserem Info-Monitor in der Wandelhalle.

**IHRE GESUNDHEITSTHERME**  
THERMAL SCHWEFEL MOOR