

# SHEORAN YOGA

**Montag 16.9. bis 25.11.2013**

**von 19.30 bis 21.00**

Eine speziell leicht durchführbare Übungsform aus dem

***Integralen Yoga***  
*nach Swami Sivananda*  
*und Dr. Krishan Sheoran*

Beinhaltet: Körperhaltungen, Körperwahrnehmung, Tiefenentspannung, Atemübungen, Meditation, sowie positives Denken.

Auf genaue Durchführung der Asanas (Körperhaltungen) wird geachtet.

**Wo:** Feelings Seminarzentrum, 4532 Rohr  
**Kurseinheit:** 10 Einheiten zu je 90 min  
**Kurspreis:** € 110,00  
**Anmeldung:** Helga Manesha Stadler,  
07258 / 3277 od. 0699 104 11 531 und  
Feelings Seminarzentrum unter  
[office@feelings-seminarzentrum.at](mailto:office@feelings-seminarzentrum.at)

**Bequeme Kleidung:** Bitte Matte, Polster und Decke mitbringen.

Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung