



TEUTO-YOGA

**Yoga**  
in  
**Bad Iburg**

# Yoga-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

im Sanatorium Kassen

49186 Bad Iburg, Osnabrücker Straße 19

**Kursbeginn:**

**Anfänger:** Donnerstag, 28. Juni 2012 / 18.00 Uhr

**Fortgeschrittene:** Donnerstag, 28. Juni 2012 / 20.00 Uhr

**Dauer:** ca. 90 Minuten

**Umfang:** 10 Termine

**Kosten je Teilnehmer:** 90 EUR

**Kursinhalt / Ablauf:**

- Anfangsentspannung
- Atemübungen / Pranayama
- Sonnengruß
- verschiedene Yoga-Übungen (Asanas)
- Tiefenentspannung

Mitzubringen sind: Decke, Sitzkissen, Socken

Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung.

**Anmeldung und Info**  
05403 / 5513



TEUTO-YOGA

Beate Licher  
Yogalehrerin (BYV)

**Büroanschrift:**

Tegelerweg 11 · 49186 Bad Iburg  
Telefon 054 03 / 55 13

E-Mail [beate@teuto-yoga.de](mailto:beate@teuto-yoga.de)  
Internet [www.teuto-yoga.de](http://www.teuto-yoga.de)