



# Yoga

schenkt uns Kraft  
und Wohlbefinden

Winter & Frühjahr  
Semester 2019

[www.jela-yoga.com](http://www.jela-yoga.com)





## YOGAKURSE

18. Februar bis 5. Juli '19

**Yogastudio 15 in Dornbirn**  
**Marktplatz 15, 1.OG** (Eingang  
seitlich von Sagmeister Herren)

### Montags

08.30 - 10.00 Morgenyoga für alle  
18.15 - 19.45 Leicht Fortgeschrittene  
20.00 - 21.30 Einsteiger

### Mittwochs

06.45 - 07.45 Frühaufsteher (ab 3. April)  
08.30 - 10.00 Morgenyoga für alle  
18.00 - 19.30 Leicht Fortgeschrittene  
19.45 - 21.15 Fortgeschrittene

### Freitags in Lauterach

18.00 - 19.30 Sanftes Yoga  
in d. alten Seifenfabrik, Bahnhofstr. 3

## YOGA & MEDITATIVES ATMEN

**Einmal im Monat**  
**Sonntags 18.00 - 20.00**  
am 27. Jänner, 24. Februar,  
24. März, 19. Mai, 16. Juni sowie  
am Ostermontag, den 22. April

## WORKSHOP

**ANUSARA® YOGA**  
**GRUNDLAGEN WORKSHOP**  
**8. bis 10. Februar '19**  
»Solid Ground« mit der Anusara®  
Yoga-Expertin Lalla Turske

## RETREAT

**YOGA-RETREAT IM SÜDTIROL**  
**9. bis 13. Oktober '19**  
im Hotel Schwarzschild  
zwischen Bozen und Meran

## HORMONYOGA

**im Einzelunterricht**  
Terminvereinbarung auf Anfrage



## ANMELDUNG

(Kurseinstieg ist jederzeit möglich)

Bitte anmelden bei:  
**Jeanette Lausen**  
Hatha-Yogalehrerin  
nach Anusara

0664 17 44 790  
jeanette@jela-yoga.com

## KURSBEITRAG

Preise, Infos zu meiner Person  
sowie die Beschreibungen zu  
Kursen, Workshops und Retreats  
findest du auf meiner Webseite.

Änderungen vorbehalten. Aktuelle  
Termine sind auf meiner Facebook-  
und Internetseite zu finden.

 [jela-yoga.com](http://jela-yoga.com)

 [jelagyadornbirn](https://www.facebook.com/jelagyadornbirn)