



Yoga

Mit Anusara zu einer
gestärkten Mitte

Winter & Frühjahr
Semester 2020

www.jela-yoga.com



ANUSARA YOGAKURSE

17. Februar bis 10. Juli '20

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

Montags

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

Mittwochs

07.00 - 08.00 Frühaufsteher
08.30 - 10.00 Rückenyooga
18.00 - 19.30 Leicht Fortgeschrittene
19.45 - 21.15 Fokus: Kraft & Leichtigkeit

Freitags in Lauterach

18.00 - 19.30 Abendyoga
in d. alten Seifenfabrik, Bahnhofstr. 3

ASANA & ATMEN

Einmal im Monat
Sonntags 18.00 - 20.00
am 26. Jänner, 23. Februar,
15. März und 19. April

WORKSHOP

ATEM-WORKSHOP
20. bis 22. März '20
»Die Kunst des Empfangens«
mit dem Anusara® und Pranayama
Experten Vilas Turske
www.parapara-yogaakademie.de

YOGAREISEN

SÜDTIROL
25. bis 29. März '20
»Leichtigkeit«
im Hotel Schwarzschmied
zwischen Bozen und Meran
www.schwarzschmied.com

SARDINIEN
17. bis 24. Oktober '20
»Die 5 Elemente«
im Eco Balaiana bei Olbia
www.yoga-sardinia.com



ANMELDUNG

(Kurseinstieg ist jederzeit möglich)

Bitte anmelden bei:
Jeanette Lausen
Anusara-Inspired™ Yogalehrerin

0664 17 44 790
jeanette@jela-yoga.com

KURSBEITRAG

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

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

 jela-yoga.com

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