

# Yoga

lässt uns in  
unser Herz hören

Herbst & Winter  
2019/2020

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



## YOGAKURSE

September '19 bis Februar '20

### 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

07.00 - 08.00 Frühaufsteher  
08.30 - 10.00 Morgenyoga für alle  
18.00 - 19.30 Leicht Fortgeschrittene  
19.45 - 21.15 Fortgeschrittene

#### Freitags in Lauterach

Bahnhofstraße 3 (Alte Seifenfabrik)  
18.00 - 19.30 Yoga für alle

## EINZELUNTERRICHT

### Hormonyoga & Yoga als Therapie

Terminvereinbarung jederzeit möglich

## YOGA & MEDITATIVES ATMEN

### Einmal im Monat

Sonntags 18.00 - 20.00 Uhr  
am 22. September, 20. Oktober,  
24. November, 15. Dezember,  
26. Jänner und 23. Februar

## YOGAREISEN

### ALLGÄU

16. bis 18. August '19

im Seminarhaus Sonnentor  
in Bad Wurzach

### SÜDTIROL

9. bis 13. Oktober '19

»Vertrauen finden«

im Hotel Schwarzschmied  
zwischen Bozen und Meran

## WORKSHOP

### ATEM-WORKSHOP

20. bis 22. März '20

»Die Kunst des Empfangens«

mit dem Anusara® und Pranayama  
Experten Vilas Turske



## 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 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)

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