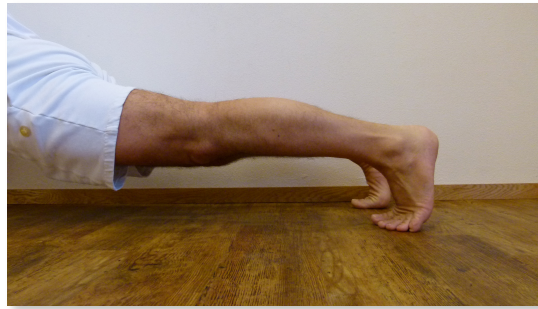


# Yoga

## der Weg zur inneren Harmonie und Gesundheit

Durch einen strukturierten Aufbau erlernst Du in wenigen Monaten die Grundzüge des Iyengar-Yoga. Im Vordergrund steht dabei die Entwicklung von Flexibilität und Kraft im Zusammenspiel mit Wahrnehmung und Entspannung.



**Kurs A - Januar bis März 2026**

### Yoga in der Turnhalle Wittelsbacher Schule

Eingang Mundingstrasse gegenüber Nr.7, 86150 Augsburg

Donnerstag 17.45 - 19.15 h (11 x 90 Min. a 15 €)

Termine Donnerstag Kurs : 08.01. 15.01. 22.01 29.01. 05.02. 12.02. 26.02. 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 2026

### Yoga im GRÜNEN RAUM

Elisenstr. 1 , 86150 Augsburg (beim Hotelturm)

Montag 9.30-11.00 h + 14.00-15.30 h  
( 11 x 90 Min. a 15 €)

Termine Montag Kurs : (05.01.nur Vormittag) 12.01. 19.01. 26.01. 02.02. (16.02.nur Vormittag) 23.02. 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 2026

### Online Yoga via Zoom immer Montags 19 h

[www.eventbrite.de/e/yoga-praeventions-stunden-90-minuten-tickets-101465728726](https://www.eventbrite.de/e/yoga-praeventions-stunden-90-minuten-tickets-101465728726)

Stephan Sprösser, Yogalehrer SKA  
Tel. 0151 41825362 email: [Stephan.Sproesser@t-online.de](mailto:Stephan.Sproesser@t-online.de)  
website: [www.stephan-sproesser-yoga.de](http://www.stephan-sproesser-yoga.de)

**alle Yoga-Präventionskurse sind zertifiziert KRANKENKASSEN Zuschuss**