



YOGA
FORUM
Rosenheim

MEHR WOHLBEFINDEN UND FRISCHE MIT YOGA

Ernsthaft aber doch spielerisch leicht beschäftigen Sie sich mit sich selbst und Ihren Haltungs- und Verhaltensmustern. Durch harmonischere Bewegungsabläufe und korrekte Haltung verschwinden Schmerzen und steigt das körperliche und seelische Wohlfühl: Das Leben erhält mehr Fülle. Asana bedeutet wörtlich »sich zu den eigenen Lebenskräften setzen«.

YOGA Verstehen – Üben – Erleben



Wir unterrichten YOGA auf wissenschaftlicher Grundlage in der Tradition des YOGA FORUM MÜNCHEN e.V.

Wir unterrichten präzises Yoga auf der Basis der Marmalehre, des Ayurveda, der Yogaphilosophie und fundierten Kenntnissen von Anatomie, Physiologie und Neurowissenschaften.

Infos und Kontakte unter: www.yogaforum-rosenheim.de

UNSERE ANGEBOTE

Yoga für Alle – Wohlbefinden und Frische

Übe in unseren Kursen, von Montag bis Freitag, und stärke Deine Gesundheit. Jung und Alt, Beginner und Kenner, Frau und Mann, alle sind bei uns willkommen.

Yoga und Schwangerschaft – Stärkung und Entspannung

Achtsame Yoga Übungen begleiten und unterstützen Dich und Deinen sich verändernden Körper einfühlsam und effektiv.

Yoga und Mallakhamb – Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Willenskraft

Diese traditionelle Sportart aus Indien stärkt gleichermaßen Körper und Persönlichkeit. Kinder und Jugendliche von 7 -15 Jahren üben spielerisch eine Kombination aus Yoga am Boden und Yoga am Seil.

Yoga für Firmen – Kreative, flexible und zielorientierte Mitarbeiter

Der berufliche Alltag fordert eine gute Stabilisierung für Geist und Körper. Ihre MitarbeiterInnen können in unseren laufenden Kursen üben oder wir kommen zu Ihnen in die Firma.

Seminare und Workshops

Hier kannst Du verschiedene Themen aus dem YOGA, AYURVEDA und SAMKHYA lernen und vertiefen.

Live Online Yoga – Yoga, dort wo Du bist,

Wir sind speziell ausgebildet um dich auch Online individuell zu unterrichten.



YOGA FORUM ROSENHEIM, DAS SIND WIR



Veronika Reindl, Manuela Großhauser, Rosemarie Held, Christine Rauh, Suna Ubben

Yoga Forum Rosenheim

Carl-Jordan-Straße 13

83059 Kolbermoor

Tel.: 0170 3270107

www.yogaforum-rosenheim.de