



YOGABANDE



yoga anubhava  
Ashtangis Hannover

# 2. + 3. SEPTEMBER 2017 ASHTANGA VINYASA YOGA JANOSCHS TURNSTUNDE



**SAME SAME BUT DIFFERENT!** Die erste Runde mit Janosch dieses Jahr im Januar hat nach meeeehr gerufen. Diesmal hat er natürlich etwas Neues im Gepäck für uns dabei, wofür man beim ersten Mal nicht dabei gewesen sein muss. Dieser Workshop ist darauf ausgelegt, dass du mit deiner Yogaerfahrung ein Gefühl für den Fluss von Atem, Aufmerksamkeit und Bewegung in dieser Methode bekommen kannst.

**SAMSTAG 9 - 11.30 UHR**

**LED CLASS ASHTANGA VINYASA  
INTERNAL FORM**

**SAMSTAG 13 - 16 UHR**

**GRUNDHALTUNG &  
GRUNDFALTUNGEN**

**SONNTAG 9 - 11.30 UHR**

**MYSORE STYLE  
ASSISTIERTER SELBSTPRAXIS**

**SONNTAG 13 - 16 UHR**

**ASANA WERKSTATT  
RÜCKBEUGEN**

Janosch wird in der folgenden Woche Montag und Dienstag morgens bei **Yoga Anubhava Mysore Style** unterrichten.

**ORT:** Yogabande, Fröbelstraße 18, Hannover Linden  
Für alle mit etwas bis viel Yogaerfahrungen.  
**INFO + ANMELDUNG:** [www.yogabande.de](http://www.yogabande.de)  
**oder direkt bei Anika (Yoga Anubhava)**

**PREIS:** 150€ / erm. 110€  
Einzelner Tag 80 € / erm. 70€  
Einzelner Workshop Vormittags 40€ / erm. 35€  
Einzelner Workshop Nachmittags 45 / erm. 40€