

Bewusstseinsbildende Übungen für das praktische Leben
anhand ästhetischer Körperübungen
Der freie Atem

Bildungsstätte für Yoga

Bildungsstätte für Yoga

Angelika Liefke
Rosenstrasse 8
91781 Weißenburg i.Bay.

Tel.: 0176-51427832
E-Mail: info@bst-yoga.de
Internet: www.bst-yoga.de



Yogakurse in Weißenburg und Umgebung

Das ganze Jahr über

Yoga - Leichte Übungen -
Mittwoch 16.00

Anfänger - Der freie Atem -
Mittwoch 17.30 & 19.00

Mittleres Niveau
- Ästhetische Bewegung -
Auch für Quereinsteiger geeignet

Treuchtlingen Montag 17.15 & 19.00
Pleinfeld Dienstag 9.00
Weißenburg Dienstag 19.00

Fortgeschrittene Übungspraxis
- Meditation und die inhaltliche
Gestaltung des Lebens -
Montag 9.30 & Dienstag 17.15

Offene Yogastunden (saisonal)
Matinée am Sonntag (saisonal)
Einzelstunden auf Anfrage

Info

Aktuelle Termine
& weitere Angebote

www.bst-yoga.de



Yoga & Naturerleben

Yogaübungen im Freien
begleitet mit Naturbetrachtungen

Saisonales Angebot an den schönsten Orten
in der Region, beispielsweise
im Kurpark Treuchtlingen (Montag abends)
und Kurwald Treuchtlingen (Sondertermine)

Aktuelle Termine:
www.tourismus-treuchtlingen.de/gesund-aktiv/

Yoga an Bord der MS Brombachsee
Dienstag 9.30 Uhr ab Anlegestelle Ramsberg

Aktuelle Termine:
www.ms-brombachsee.com/events/

Diese Offenen Yogastunden können einzeln
gebucht werden. (Anfänger und mittleres Niveau)

Waldgesundheitstraining

Unter „Waldbaden“ verstehen wir einen
Aufenthalt in der heilsamen Atmosphäre des
Waldes. (kein „Bäume umarmen“)

Die mental geführten Naturwahrnehmungen
und leichten Atem- und Bewegungsübungen
fördern Innerlichkeit, Ruhe und eine
Neuordnung in der Persönlichkeit.

3 Stunden - Führungen
Samstag 14.00-17.00
Sonntag 8.00-11.00 oder 14.00- 17.00

in Zusammenarbeit mit der Touristinformation
Treuchtlingen im zertifizierten Kurwald

Aktuelle Termine:
www.tourismus-treuchtlingen.de/gesund-aktiv/

Ich bin

ausgebildete
Sportlehrerin
und Yogalehrerin
der freien Atemschnule
mit 30-jähriger Berufserfahrung

Waldgesundheitstrainerin
Naturpark- & Wanderführerin

*„Ich freue mich mit Ihnen
ästhetische Bewegungen zu
entwickeln, die durch bewusste
Vorstellungen, Wahrnehmungen
und Empfindungen auch ihre Seele
berühren und bereichern werden“*

Schwimmkurse

in der Altmühltherme Treuchtlingen

Kraulstilkurse

Grundlagen- Aufbau- & Trainingskurse
für Erwachsene & Jugendliche
Donnerstag 17.30 - 18.30 - 19.30 Uhr

Individuelle Schwimmstilkorrektur
nach Vereinbarung

Schwimmtreff Community

Aktuelle Termine:
www.altmuehltherme.de/produkt-kategorie/buchung-wasserkursprogramm/