

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

Anfänger - *Der freie Atem* -
Mittwoch 19.00

Mittleres Niveau
- *Ästhetische Bewegung* -
Auch für Quereinsteiger geeignet

Treuchtlingen Montag 17.15 & 19.00

Pleinfeld Dienstag 9.00

Weißenburg Di 19.00 & Mi 17.15

Fortgeschrittene Übungspraxis
- *Meditation und die inhaltliche
Gestaltung des Lebens* -
Di 17.15 & Do 9.00

- Early Bird & Vormittags-Yoga
- Mittagspausen-Yoga für Firmen
- After Work-Yoga
- Yoga für Männer
- Yoga für SeniorInnen
- Offene Yogastunden (saisonal)
- Einzelstunden

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:

im Kurpark Treuchtlingen,
auf dem Golfplatz Zollmühle,
am Seeweiler in Weißenburg,
Waldyoga im grünen Klassenzimmer
auf dem Nagelberg und WEZ Schernfeld
und an Bord der MS Brombachsee.

Diese Offenen Yogastunden können einzeln
gebucht werden (Anfänger und mittleres Niveau)
Aktuelle Termine unter: www.bst-yoga.de/natur/

Themen

Selbstfürsorge
Selbsterziehung zur Gesundheit

Lebenskräfte studieren
Ätherkräfte in Mensch und Natur

Persönlichkeitsformung
Die Chakren als Seelenregionen
Gesetzmäßigkeiten und praktische Anwendung

Yogastile im Vergleich
www.yoga-stile-im-vergleich.de

Ich bin

ausgebildete
Sportlehrerin
und Yogalehrerin
der freien Atemschule
mit 35-jähriger Berufserfahrung

Waldgesundheitstrainerin
Naturpark- & Wanderführerin
Rettungsschwimmerin

*„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

Termine & Anmeldung:
[www.altmuehltherme.de/produkt-
kategorie/buchung-wasserkursprogramm/](http://www.altmuehltherme.de/produkt-kategorie/buchung-wasserkursprogramm/)

Individuelle Schwimmstilkorrektur
nach Vereinbarung

Schwimmtreff Community