



# Yoga für Alle

Iyengar®Yoga fokussiert auf eine präzise anatomische Ausrichtung des Körpers. Dadurch werden Haltungprobleme verbessert und Spannungen gelöst. Die große Feinheit im Üben wirkt konzentrationsfördernd und stressreduzierend. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Klötze, Gurte oder Decken hilft Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen, die Haltungen korrekt einzunehmen und davon gesundheitlich zu profitieren.

**Donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr / 10 Euros\***

Mit der zertifizierten Iyengar®Yoga Lehrerin Claudia Lamas C.

Centrum für Prävention  
Großer Gymnastik-Raum, Haus 1  
Am Grundweiler 1  
82347 Bernried am Starnberger See

Fragen & Anmeldung: [yoga@claudiyengar.com](mailto:yoga@claudiyengar.com)

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

\*nach 10 Teilnahmen wird eine Bescheinigung für die Krankenkassen ausgestellt, die Iyengar Yoga als Präventionsmaßnahme bezuschussen.