

# Hatha-Yoga nach der Marma-Lehre



Schwungrad, Ludwig-Thoma-Str. 12  
85521 Ottobrunn

Annette Kugler, Telefon 0 176 78 186 072  
[annette@mnet-mail.de](mailto:annette@mnet-mail.de)

# Hatha-Yoga nach der Marma-Lehre

## Yogalehrerin:

Annette Kugler  
3-jährige Ausbildung im  
YOGA FORUM München  
[www.yogaforum.de](http://www.yogaforum.de)



## Hintergrund:

Yoga schärft die innere Aufmerksamkeit und fördert die Konzentration. Eine korrekte Ausführung der Yoga-Asanas (Körperhaltungen) führt dazu, zentrale Punkte unseres Körpers, die Marmas, besser wahrzunehmen. Durch eine bessere Körperwahrnehmung wird Ihr Gefühl, Ihr Denken und Ihr Bewusstsein gestärkt. Yoga wird ganzheitlich verstanden.

## Unterrichtszeiten:

17:00 – 18:30 h

18:30 – 20:00 h

20:00 – 21:30 h

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene  
in kleinen Gruppen

## Unterrichtseinheiten:

12 x mittwochs

## Kursgebühr:

150,- Euro

120,- Euro (Schüler/-innen)

Kostenlose Probestunde

