



## Montag

**17.45 – 19.15 Uhr**

**19.45 – 21.15 Uhr**

Achtsames Hatha Yoga für  
Anfänger und Wiedereinsteiger

## Dienstag

**9.00 – 10.30 Uhr**

RückenYoga

**17.00 – 18.30 Uhr**

**19.00 – 20.30 Uhr**

Viniyoga

## Mittwoch

**18.00 – 19.30 Uhr**

**19.45 – 21.15 Uhr**

RückenYoga

## Donnerstag

**18.30 – 20.00 Uhr**

Yoga für Frauen – gestärkt  
aus der weiblichen Mitte

**19.30 – 21.00 Uhr**

Yoga für Fortgeschrittene  
und Anfänger

## Freitag

**17.15 – 18.45 Uhr**

Achtsames Hatha Yoga für  
Anfänger und Wiedereinsteiger

**19.00 – 20.00 Uhr**

Pranayama und Meditation

## Samstag

**10.00 – 11.30 Uhr**

Yoga am Morgen zum Wachwerden

Die Termine für Kinderyoga, Schwangere und Rückbildungsyoga entnehmen Sie bitte der Homepage

„Friede beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert“

Thich Nhat Hanh

Wir freuen uns auf  
Ihren Besuch!

info@haus-ananta.de

Mobil 0151 15558351

Niederesch 28

49214 Bad Rothenfelde

[www.haus-ananta.de](http://www.haus-ananta.de)



**Haus Ananta  
Achtsamkeitszentrum**

**Yoga und  
Meditation**