



EMILIE PIERRE  
Physio- und Körpertherapie

# ASHTANGA YOGA

## INHALTE:

Sehr dynamisches Yoga  
Regulierung des Nervensystems  
Ausgleichen von Körperspannung  
Kraftaufbau aus der Körpermitte heraus  
Flexibilität, Dehnung, Entspannung, Pause  
Bewegte Meditation  
Mit dem Kopf da sein, wo der Körper ist  
Stärkung des Immunsystems  
Förderung von Körperpositivität

- ZEITEN:** 10 Dienstage à 75 min, 19:30 - 20:45 Uhr  
14.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 09.06.,  
16.06., 23.06., 30.06., 21.07.2026
- KOSTEN:** 180 € gesamter Kurs oder 20 € pro Einzelstunde
- ORT:** Praxis für Physiotherapie und Feldenkrais  
Rotes Haus, Heiligenbreite 52  
88662 Überlingen
- ANMELDUNG:** emiliepierre@posteo.com oder 0157 53082980

Bankverbindung/IBAN: DE62 1001 1001 2773 3800 18

[www.emilie-pierre.com](http://www.emilie-pierre.com)