



Entspannen und Stress abbauen  
leicht gemacht.

Mehr Beweglichkeit, Kraft  
und Gleichgewicht.



- ✓ Freude an der achtsamen Bewegung
- ✓ Tipps für das Üben zuhause
- ✓ Keine Vorkenntnisse nötig!

Kraftvolle Leichtigkeit im Körper - ruhige Klarheit im Geist – für Jeden!



Anja Orttmann-Heuser,  
Yogalehrerin und Heilpraktikerin



Yoga-Kurs von gesetzlichen Krankenkassen  
unterstützt.

Kursformate: 10 x 75 min (180,00 Euro)  
und 8 x 75 min (144 Euro).

Kleine Gruppen mit maximal 8 Teilnehmern



- ✓ Termine und weitere Informationen auf [www.svastha-ammersee.de](http://www.svastha-ammersee.de)
- ✓ Podcasts zum Reinhören auf dem Diabetesinformationsportal [diabinform.de](http://diabinform.de)
- ✓ Im Svastha Yoga Studio Herrsching, Mühlfelder Str. 18a

Tel: +49-8152-999 55 21 • Mail: [info@svastha-ammersee.de](mailto:info@svastha-ammersee.de)