



# Quantum Yoga

11.07.

**Vata** (Element Luft)

25.07.

**Pitta** (Element Feuer)

08.08.

**Kapha** (Element Erde)

22.08.

**Kapha Intensiv**

**19.00-21.00 UHR**

Casa Ananda  
Alberstraße 9, 8010 Graz  
Raum „Azur“, 2. Stock

## Quantum Yoga

...ist eine Methode, die dir hilft deine individuelle Praxis zu kreieren.

...ermutigt dich, deine Gefühle und Empfindungen auf körperlicher und mentaler Ebene bewusster wahrzunehmen.

...verbindet uraltes Wissen aus dem Ayurveda mit dynamischem Vinyasa-Flow-Yoga.

**Weitere Infos und Anmeldung:**

[www.janinyoga.com](http://www.janinyoga.com)  
[do.janinyoga@gmail.com](mailto:do.janinyoga@gmail.com)