

Yoga

besteht aus mehr als nur Asanas. Denn erst ergänzt durch die richtigen Atem- und Mediationsübungen kann Yoga zu mehr Zufriedenheit, Gesundheit und innerer Ruhe führen.



In meiner Stunde möchte ich dich in diese wertvolle Richtung führen und dir durch achtsame Übungen ein Gefühl für deinen eigenen Körper vermitteln. Menschen, die nach einem Ausgleich zum stressigen Alltag suchen, sind bei mir genau richtig. Denn mein Ziel ist es, meinen Schülern die positiven Resultate der Yoga-Praxis nahezubringen und durch Anleitungen die ersten Schritte in ein entspannteres und achtsameres Leben zu ermöglichen.



Für meine Hatha-Yoga Stunde sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Die Übungen werden an deine individuellen Voraussetzungen angepasst.

Die Stunde eignet sich zudem für alle Altersgruppen- für alle Menschen, die ihr Stresslevel senken möchten, Zeit für sich selbst brauchen, mit Hilfe von Yoga und Meditation zu sich selbst finden möchten und mehr körperliche sowie seelische Kraft erlangen wollen.

Wo: Heilpraktiker-Lehrinstitut Lotz | Prielmayerstraße 3 | 80335 München | www.hpl-lotz.de

Wann: Mittwochs: - von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Preise: je 18,00 EUR, 10er Karte: 150,00 EUR, 20er Karte: 260,00 EUR

Kontakt: Franziska Siller. Info@dearyogi.de.

Bitte schreibe mir doch vor deiner ersten Stunde eine kurze Mail.

Ich freue mich auf dich!

Deine *Franzi*