

Yoga in Kirchtrudering

Möchten Sie etwas für sich und Ihren Körper tun?

Yoga ist ein traditionelles ganzheitliches Übungssystem und schult Ihr Körper-Bewusstsein. Yoga-Haltungen verbessern Kraft und Geschmeidigkeit, entspannende Sequenzen fördern Ihre Resilienz und Ihre Selbstheilungskräfte.

YOGA-EINZEL-UNTERRICHT

in entspannter Atmosphäre mit individuellem Programm

YOGA FÜR PRIVATE GRUPPEN

Unterricht für 2 bis 4 Personen, die sich nahe stehen und gemeinsam üben möchten.

- **YOGA FÜR PAARE**
- **YOGA FÜR VATER + MUTTER + KIND**
- **YOGA FÜR FREUNDINNEN**

Einmalig, gelegentlich oder regelmäßig.
Schwerpunkte nach Wunsch.
Günstige Konditionen.

November-Angebote

SIE FÜHLEN SICH KRAFTLOS, ERSCHÖPFT, AUSGEBRANNT?

Finden Sie wieder Zugang zu Ihren inneren Kraftquellen:
Ruhige und stärkende Atem-, Körper- und Meditationsübungen ermöglichen Ihnen eine differenziertere Selbstwahrnehmung. Neue Spielräume und Wahlmöglichkeiten auf der körperlichen, seelischen und mentalen Ebene fördern körperliches und seelisches Wohlbefinden.

SCHMERZENDE FÜßE, ZU WENIG STANDFESTIGKEIT?

Den Zustand unserer Füße können wir in jedem Lebensalter positiv beeinflussen, und dadurch unsere körperliche und seelische Balance verbessern.

**SIE MÖCHTEN MEHR ERFAHREN?
BITTE RUFEN SIE MICH AN ZU EINEM
UNVERBINDLICHEN VORGESPRÄCH.**

YOGASANA PRAXIS STUDIO:

PRAXIS FÜR MANUELLE THERAPIE UND BEWEGUNG

- Manuelle Therapien
- Yoga in Prävention und Therapie
- Fußreflexzonenmassage

Frau-von-Uta-Straße 7
81829 München

Telefon: 01577 408 56 39
info@yogasanaprisisstudio.de

YOGA-GRUPPEN-KURSE?

SO WIE FRÜHER ??

VORMERKUNG FÜR 2021 MÖGLICH



www.yogasanaprisisstudio.de