

# Online Yoga



Ich lade Dich herzlich zu meinen Yogastunden am

**Montag um 17 Uhr und Donnerstag um 18 Uhr** ein.

An den Yogastunden kannst Du über Zoom teilnehmen.

Mit einfachen Yogaübungen (Asanas) kannst Du Deine Beweglichkeit nach und nach steigern. Genieße die wohltuenden Dehnungen, finde Ruhe und Gelassenheit, die Du dann auch in den Alltag mitnehmen kannst. Durch einfache, aber dennoch kraftvolle Asanas wird Du auch Deine Körperhaltung stetig verbessern können.

Die Stunde (90 min) kostet 12.-€ und wird immer am Ende eines Quartals abgerechnet. Du bezahlst also nur die Stunden, die Du auch besucht hast.

Für Deine Anmeldung per Email benötige ich Deinen Namen und Deine Anschrift, danach bekommst Du den Zoom-Link von mir zugeschickt.

Meine Yogaausbildungen:

- 2006 Yogalehrer-Ausbildung (BYV)
- 2007 Ayur-Yoga-Ausbildung (BYVG)
- 2016 Ausbildung zu Faszien-Yoga-Lehrerin
- 2017 Kursleiterin für Yoga Nidra