



YOGA ZONE

EINFACH. YOGA.



RAUM UND ZEIT FÜR MICH – JETZT.

atha yoga anushasanam

»Die Kraft des Jetzt«

yogah-citta-vrtti-nirodhah

»Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen
des Geistes«

Sutra 1.1 und 1.2 (Yoga-Lehrsätze nach Patanjali)



BEWEGUNG. ATMUNG. MEDITATION.

Was mir die YOGA ZONE® bietet:

- ich erfahre perfekte Unterstützung beim Erlernen und Optimieren der Yoga-Haltungen
- ich werde qualifiziert betreut durch einen erfahrenen YOGA-COACH
- ich absolviere einen Einführungskurs und kann anschließend an Kursen zu verschiedenen Themen teilnehmen
- ich trainiere in kleinen Gruppen
- ich genieße die ruhige, persönliche Atmosphäre

MEIN YOGA: INDIVIDUELL & PERSÖNLICH.

