

YOGA - THERAPIE

ASANA PRANAYAMA MEDITATION

KURS

Eine achtsame Beobachtung aller physischen, emotionalen und mentalen Befindlichkeiten im Rahmen individuell abgestimmter **Körper-** (*Asanas*), **Atem-** (*Pranayama*) und **Meditationsübungen** (*Dhyana*) schult die **Bewusstwerdung und Beachtung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen**.

Die Praxis des **Yoga** stabilisiert Deine **Energieressourcen**, aktiviert **Selbstheilungsprozesse** und regt einen umsichtigen Einsatz Deiner Kräfte inmitten aller Herausforderungen des Alltags an. **Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortung** dienen Dir als Schlüssel zu selbstbestimmtem Handeln und führen Dich zu innerer **Freiheit und Gelassenheit**.

Der fortlaufende Yoga-Unterricht findet in **Kleingruppen** mit bis zu 6 Teilnehmern statt und strebt eine **individuelle Begleitung und Betreuung** an. Deine verbindliche Teilnahme umfasst jeweils ein Quartal.

WÖCHENTLICHER TERMIN

❖ **mittwochs** 19.15 - 20.45 Uhr

Deine Investition beträgt **19,- €** (90 Min.).
Vereinbare Deine persönliche Probestunde.

KONTAKT



TIARA

praxis für naturheilkunde
& yoga-therapie

TIARA SABINE BIERMANN

Lehnerstr. 41
45481 Mülheim
Handy 0163 9823915
info@tiara-naturheilkunde.de
www.tiara-naturheilkunde.de