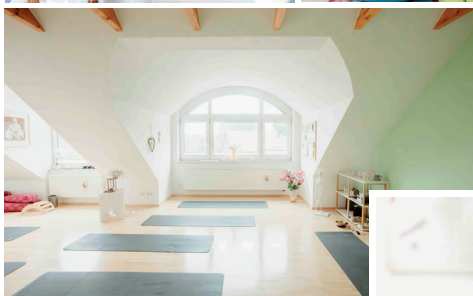




Yoga für Dich!

„Yoga ist die Reise
selbst, durch sich selbst,
zu sich selbst.“

Bhagavad Gita



Harmonie
**Körper
Geist
& Seele**

Yoga für Dich!
Gajek Justyna
Ratshausmarkt 8
49356 Diepholz

Tel. 05441 - 92 76 880
Mobil 0160 - 91 883 807



Yoga für Dich!

Mehr als nur Yoga.

Für mehr Lebensenergie.

An alle, die für ihren verspannten Nacken, Rücken oder die verspannte Seele etwas tun wollen.

**Kurs: Yoga für Anfänger,
Wiedereinsteiger und Geübte**

Für eine starke Körpermitte.

Unser Beckenboden begleitet uns überall hin, ein Leben lang. Er trägt und unterstützt uns Tag für Tag.

Kurs: Beckenbodentraining

Fühlen, erleben, entspannen.

Die Klangpause mit dem Monochord bietet Dir durch seinen großen Resonanzkörper eine intensive körperliche Selbsterfahrung und ermöglicht tiefe Entspannungszustände.

Klangpause -Entspannung im Liegen

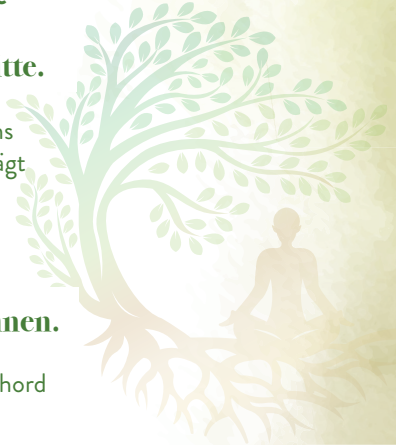
Innere Stärke entdecken.

Entdecke weitere Möglichkeiten, mit den zusätzlichen Angeboten

- Qi-Gong
- Meditation
- MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining
- Yoga Einzelunterricht

„Die Erkenntnis lehrt mich,
dass ich nichts bin.
Die Liebe lehrt mich,
dass ich alles bin.
Dazwischen fließt
mein Leben.“

Nisargada Maharaj



Mehr Informationen zu meinen
Kursen und Anmeldungen:
www.yogafuerdich-dh.de