**Was macht mich/mein Yoga aus?**

* **Meditation:** jede Yoga-Stunde startet mit Meditation, um den Geist zur Ruhe zu bringen
* **Flow:** die Asanas werden als abwechslungsreicher Flow geübt—> mal sanft, mal   
   fordernd
* **ganzheitlich**—> jede Yoga-Stunde hat ein Thema, dem wir uns körperlich, emotional   
   und mental widmen
* **individuelles Level**: ich gehe auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Schüler/innen ein
* **Körpergefühl:** ich inspiriere meine Schüler/innen dazu, auf ihre innere Stimme und  
   ihr individuelles Körpergefühl zu hören
* **Yoga off the mat:** ich gebe Impulse aus dem Yoga mit, die einfach in den Alltag integriert   
   werden können ( einfache Atemübungen usw.)

**BLOG**

* Rezepte
* Yoga, Spiritualität & Lifestyle

E-book Gedanken

* Bild vom E-book
* Beschreibung in 5-10 Punkten (kurze Sätze)
* bestellen und bezahlen? PayPal? oder Rechnung—> per Mail bestellen , Rechnung bezahlen, Ebook wird verschickt

Kontakt: [info@madeleinecécile.ch](mailto:info@xn--madeleineccile-kkb.ch) —> jeweils weiterleiten an [madeleine.froesch@protonmail.ch](mailto:madeleine.froesch@protonmail.ch)

**Für mediale Beratung:** Haftungsausschluss

Die mediale Beratung dient als Lebenshilfe und Inspiration und kann unter keinen Umständen eine ärztliche Betreuung ersetzen. Die Verantwortung, wie die Aussagen der Beratung ins Leben integriert werden liegt beim Klienten selbst. Die mediale Beratung geht immer vom JETZT aus, es werden keine Zukunftsprognosen gestellt.