Yoga

Yoga hilft dir dabei, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.   
  
Für mich bedeutet Yoga ,Bewegungsfreude mit Spiritualität zu vereinen. Yoga erdet mich und hilft mir dabei, meinen Körper bewusster wahrzunehmen. Gleichzeitig hilft mir Yoga, meine Gedanken ruhig werden zu lassen und mich zu öffnen für die spirituelle Welt. Wenn ich Yoga übe, sei es durch Meditation, Pranayama (Atemübungen) oder Asanas, fühle ich mich tief verbunden mit mir selbst und alle Sorgen und Ängste treten in den Hintergrund. Ich BIN dann einfach im Hier und Jetzt und fühle eine unglaubliche Ruhe und Zufriedenheit.   
  
Slow flow Yoga  
  
Beim Slow Flow Yoga werden die Asanas (Yoga-Positionen) synchronisiert mit dem Atem fliessend miteinander verbunden. Dadurch kann dein Geist zur Ruhe kommen und du erlebst innere Ruhe und Gelassenheit.

Jede Yoga-Stunde bei mir hat ein eigenes Thema, dem wir uns körperlich und emotional widmen. Wir beginnen jeweils mit Meditation, Atemübungen, fliessen dann durch die Asanas und beenden die Stunde mit der Schlussentspannung.

Ich unterstütze dich auf deinem Yoga-Weg mit Inputs und Hilfestellungen und helfe dir beim Entdecken deiner Bewegungsmöglichkeiten. Deine besten Lehrer sind dabei jedoch Freude, Vertrauen und deine Herzensstimme.   
Ich möchte dich inspirieren und dazu ermutigen, der Weisheit deines Körpers und deinem Herzen zu vertrauen und dich davon leiten zu lassen.

Ich freue mich, wenn ich dein Interesse geweckt habe und dich bald in meiner Stunde begrüssen darf. ☺

Meine Yoga-Stunden

* Slow flow Yoga im Yoga Lenzburg: <https://www.yoga-lenzburg.ch/>

Jeden Montag von 19.45- 20.45 Uhr

* Preise:

Einzellektion 25.-, Probelektion 20.-  
5er Abo 115.-  
10er Abo 230.-  
Privatstunde 100.-

* Yoga für Jugendliche ( 11-16 Jahre) im Yoga Lenzburg:   
  Jeden Mittwoch von 17.00-18.00 Uhr  
    
  Einzellektion: 15 .-, Probelektion 12.-  
  10er Abo: 130.-

Für eine Yoga-Stunde melde dich hier an🡪 Kontaktformular/Email

Ein Bild, das Person, draußen, Personen, Gruppe enthält.

Automatisch generierte Beschreibung