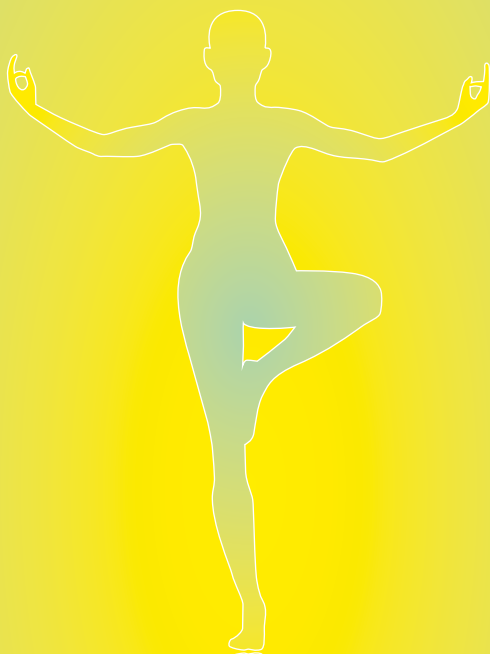


Hatha YOGA

Vinyasa-Basic



Modernes YOGA
für Anfänger
nach alter indischer Tradition.



UTE SONDERMANN

Hatha YOGA

Vinyasa-Basic für Anfänger



In meinen YOGA-Kursen für Anfänger vermittele ich den Vinyasa-Stil, dieser vereint moderne und klassische YOGA-Elemente, einzelne Übungen werden fließend miteinander verbunden.

Inhalt meiner Stunden:

Körperhaltungen und Körperstellungen - *Asana*
Meditation und Gedanken fokussieren - *Dhyana*
Atemtechniken und Atemkontrolle - *Pranayama*
Tiefenentspannung - *YOGA Nidra*



Ganz gleich in welchem Alter Sie sind, es ist nie zu früh oder zu spät mit der YOGA-Praxis zu beginnen und seinen körperlichen und geistigen Zustand in Einklang zu bringen.

Am besten Sie fangen gleich damit an und informieren sich über eine Probestunde – **ich freue mich auf Ihren Anruf: 0157 - 528 451 77**



Ich bin ausgebildete Yogalehrerin,
nach den Richtlinien der Yoga Alliance (YA) E-200

YOGA-Unterricht, Zum Lohbusch 37,
42111 Wuppertal (Dönberg)
E-Mail: info@yogalehrer-wuppertal.de
Web: www.yogalehrer-wuppertal.de



UTE SONDERMANN