



YOGA HEALTH - bewusst bewegen

offene Stunde im Sattvayoga

Montag 17.00 - 18.30 Uhr

Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr

Ich unterrichte einen sanften Yoga-Stil, der eine Kombination darstellt aus verschiedensten Atemtechniken, Meditation und gesunder Bewegungspraxis, den yogischen Asanas.

Als Physiotherapeutin liegt mir die korrekte Ausrichtung des Körpers am Herzen: unnötige Gelenkbelastung vermeiden und effektive Muskelarbeit möglich machen!

Gerne kannst Du Deinen SVA-Gesundheits100 beim Kauf eines Yoga-Blockes geltend machen.

Herzlich Willkommen!