



## Yoga & Physiotherapie Einzelunterricht - für Einzelpersonen und Paare -

Yoga im Einzelunterricht ermöglicht eine individuelle Analyse und anatomisch korrigierte Ausrichtung Deines Körpers.

Wir besprechen den Yoga-Sonnengruß als Basis Deiner Asana-Praxis. Welche Positionen sind gut für Deine Körper-typologie, welche Bewegungen solltest Du vermeiden oder nur sehr achtsam und langsam durchführen.

Gerne können wir ein gesundes, persönliches

*Yoga Heimprogramm*

für Dich zusammenstellen.