

Verbindung stärken mit menschensensiblem YOGA

Ich lade dich ein, Yoga bewusst (neu) zu erfahren. Gemeinsam gestalten wir einen Erfahrungsraum für ein bedürfnisorientiertes menschensensibles Yoga. Wir schaffen eine Verbindung von Körper und Geist durch den Fokus auf dem Spüren. Wir stärken deine Körperwahrnehmung und Selbstwirksamkeit. Mit Haltungen aus dem Hatha- und Yin-Yoga lernst du, sanft deine Grenzen zu erforschen und die Übungen nach deinen Bedürfnissen anzupassen. Mit einer achtsamen Anleitung und Ausführung entschleunigen wir und regulieren dein Nervensystem. Eine kurze Reflexion zum Abschluss erweitert den Erfahrungsraum und unterstützt die Integration.



- **Freitags, 08:30 - 10:00 Uhr**
Familientreff "Alte Apotheke", Markgrafenstr. 1, 79639 Grenzach-Wyhlen
(OT Grenzach)

Über mich

Mit meinem speziellen Hintergrund des traumasensiblen Yogas sowie meinem Erfahrungsschatz aus verschiedenen Yogastilen begleite ich dich auf deiner Reise zur Selbstentdeckung. Durch meine einfühlsame Art und meine annehmende Grundhaltung biete ich dir einen Erfahrungsraum für Offenheit, Individualität und Unterstützung.

Investition

- deine Zeit für dich und deine Offenheit für neue Erfahrungen
- Wertschätzungsbeitrag 17 € pro Termin oder 3er Karte für 45 €
- bei finanziellen Einschränkungen sprich mich gern an, wir finden eine Lösung

Voraussetzungen

- keine Vorkenntnisse erforderlich, für Anfänger wie Erfahrene geeignet
- Offenheit für neue Erfahrungen und die Bereitschaft zur Selbstreflexion
- bequeme Kleidung
- Matten sind teilweise vorhanden, gut sind ein oder 2 Kissen, eine Kuschedecke, warme Socken, etwas zu Trinken
- bitte informiere mich über gesundheitliche Einschränkungen

Für weitere Infos und Anmeldung, schreib mir gern an verbindungstaerken@gmail.com.

Ich freu mich auf dich!

Herzliche Grüße

Andrea

Für eine tiefere Verbindung zu dir selbst!