

# YOGA - THERAPIE

## ASANA PRANAYAMA MEDITATION

### KURS

Eine achtsame Beobachtung aller physischen, emotionalen und mentalen Befindlichkeiten im Rahmen individuell abgestimmter **Körper-** (*Asanas*), **Atem-** (*Pranayama*) und **Meditationsübungen** (*Dhyana*) schult die **Bewusstwerdung & Beachtung der eigenen Grenzen und Möglichkeiten**.

Die Praxis des **Yoga** stabilisiert unsere **Energieressourcen**, aktiviert **Selbstheilungsprozesse** und regt einen umsichtigen Einsatz all unserer Kräfte in Vorbereitung auf die Herausforderungen des Alltags an. **Selbstwahrnehmung & Eigenverantwortung** dienen schließlich als Schlüssel zu selbst bestimmtem Handeln und führen uns zu innerer **Freiheit & Gelassenheit**.

### WÖCHENTLICHE TERMINE

❖ **mittwochs** 18.15 - 19.45 Uhr

Ihre Investition beträgt für eine **Probestunde 19,- €**, für ein **Schnupper-Abo** à 4 Einheiten **72,- €**, für ein **Semester 68,- € monatlich**.

Der fortlaufende Yoga-Unterricht findet in **Kleingruppen** mit bis zu 6 Teilnehmern statt und strebt eine **individuelle Begleitung & Betreuung** an.

## KONTAKT



**TIARA**

praxis für naturheilkunde  
& yoga-therapie

TIARA SABINE BIERMANN

Lehnerstr. 41  
45481 Mülheim a.d. Ruhr  
Tel. 02 08/37 10 29  
Handy 0163/98 239 15  
info@tiara-naturheilkunde.de  
www.tiara-naturheilkunde.de