

YIN - YOGA

HINGABE ZELEBRIEREN

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**.

Im **Yin Yoga** liegt der Schwerpunkt auf einer möglichst **ausdauernden und hingebungsvollen Haltung** während des Praktizierens der *Asanas*, was eine entsprechende **Tiefenwirkung** nach sich zieht.

WÖCHENTLICHE TERMINE

❖ dienstags 18.00 - 19.00 Uhr

Ihre Investition beträgt für eine **Probestunde 14,- €**, für ein **Schnupper-Abo** à 4 Einheiten **52,- €**, für ein **Semester 48,- € 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