

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 **Selbtheilungsprozesse** 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** 19.15 - 20.45 Uhr

Ihre Investition beträgt **18,- €** pro 90 Minuten. Ihre verbindliche Teilnahme umfasst jeweils ein Quartal.

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