

Yoga ist die Reise des Selbst durch sich selbst, zu sich selbst.

Bhagavad Gita



ERGO-Yoga mit Tina Voss



**Mittwoch 10.00 Uhr, 45 -90 Minuten
Crossinsee-Residenz**

**Ich lade Euch ein, mich auf eine Reise zu begleiten,
um den Wert von Yoga zu erkennen.**

In einer besinnlichen ruhigen Atmosphäre biete ich Euch den Yoga Einstieg.

Yang ist die kraftvolle
dynamische
Bewegungssequenz
und der Fokus
zielt auf Muskeln ab.



Yin ist die Stille,
Langsamkeit und
Entspannung-auf körperlicher
Ebene werden die Muskeln,
Sehnen und Bänder gedehnt.

Durch Yin und Yang werden Körper und Geist wieder im Einklang sein.

Einzel und
Kleingruppen
mit
3-5 Personen.



**55,- € monatl. Beitrag
oder 15,- € bar bei Tina**

Ich freue mich auf Euch! Namasté Eure Tina.

info@yogatini.me www.yogatini.me Telefon: 0173/3600393 Probestunde gratis

Telefon 030/ 56590533 a.schoenherz@web.de

Anmeldung direkt in der Gruppe, telefonisch in der Praxis oder bei Franziska

Ergotherapie
Schönherz 15.10.23 A.Sz.