



Tradition in modern Life

Yoga

VERBESSERE DEINE ATMUNG
KONZENTRATION
BEWEGUNG
KRAFT
&
AUSRICHTUNG
MIT

Achtsamkeit

Einzelunterricht / Coaching

BEGINNE

DEINE

REISE



KOMME

IN

BALANCE



Unser Körper ist stetiger Veränderung unterworfen daher ist es notwendig Anpassungen vorzunehmen die positiv auf unser Nervensystem wirken!

Geistige Unruhe durch weltliche Anforderungen hindern uns in Balance zwischen Ziel und Bemühen zu bleiben, umso wichtiger wird die Zeit des Moments.

«Durch Aufmerksamkeit zur Achtsamkeit»

Nutzen wir die eigenen Stärken um unsere Schwächen bewusst anzunehmen und sie für unsere Entwicklung nutzbar zu machen.

«Erkennen ist die Voraussetzung für Veränderung»