

## YOGA - EINZELSTUNDE

Da es im Moment nicht möglich ist Gruppenkurse zu geben, biete ich die Möglichkeit einer Einzelstunde.

Durch das Unterrichten mit einer Person ist es mir möglich, ganz individuell auf die Bedürfnisse jedes einzelnen einzugehen.

Ob Hatha- oder Yin-Yoga, jeder findet das, was er im Moment braucht. Durch ein kurzes Einzelgespräch vorab, können wir zusammen herausfinden, was für dich gerade wichtig ist.

Ob Atemübungen, Meditation, längere Entspannungsphasen, viel Bewegung oder eine Mischung von allem.

Ich freue mich sehr auf den Kontakt mit dir um einen passenden Termin zu vereinbaren.

1 Yogaeinheit

90 Minuten

35,00 €

Weitere Infos unter  
[carmensyoganest.de](http://carmensyoganest.de)

