



YOGA
PRIVATSTUNDEN



YOGA IM EINZELUNTERRICHT

VORTEILE:

Eine auf dich zugeschnittene
Yogapraxis, welche deine aktuelle
Lebenssituation, Bedürfnisse und
Beschwerden berücksichtigt

Praktiken wie Körperhaltungen,
Atemübungen, Meditation und
Bewusstseinsübungen werden
entsprechend deinen
persönlichen Zielen angepasst

Du erhältst ein individuelles
Yogaprogramm zum Üben für zu
Hause

DÜ WÜNSCHT DIR
MEHR BALANCE,
RUHE ODER
STABILITÄT?

MEHR
BEWEGLICHKEIT
UND KRAFT?

FABIENNE
EHMANN
YOGA 