



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 