



Yoga

*ist ein Prozess, durch den ein Mensch sich so wandelt,
dass sein Geist mehr Stille,
sein Herz mehr Weite und er selbst mehr Glück erfährt*

Yin und Yang Yoga am Montag 16.30 – 18.00 Uhr

NAMASTÉ – Eine Verbeugung vor Deinem Leben

Mein Yoga orientiert sich am Leben und am Rhythmus des Tages und der Jahreszeiten und hilft uns eine bessere Anpassung an die Bedürfnisse der jeweiligen Jahreszeit und Lebenssituation zu erreichen.

Morgens geht es darum den Körper zu beleben und Energie aufzubauen, ihn zu mobilisieren und zu aktivieren.

Abends darum, abzuschalten, Verspannungen zu lösen, zur Ruhe zu kommen und sich zu zentrieren, um die Regenerationsprozesse einzuleiten.

Yoga ist ein perfekter Begleiter für all unsere körperlichen und seelischen Bedürfnisse.

Durch Bewegung, Atmung und Meditation, erfährst Du körperliche Stärkung und Beweglichkeit und findest zu Deiner inneren Balance und zurück.

Mein Yoga Unterricht ist herzlich, achtsam, kreativ und intuitiv.

Yoga ist für Menschen in jedem Alter, für jeden Körper, jede Lebensphase geeignet. Es geht in meiner Yoga-Stunde nicht um komplizierte Yoga Haltungen, sondern ich unterstütze Dich dabei, dass Du entsprechend Deiner Yoga-Erfahrung und/oder körperlichen Möglichkeiten immer Übungen (Asanas) praktizieren kannst.

Mein Fokus ist auf Deine innere Ausrichtung -

und ein gutes Gefühl für Körper, Geist und Seele zu erfahren

Silvia Schäfer – Energetische Aufstellungsarbeit - Ganzheitliches Coaching - Yoga

Handy: 0151/ 52717071 => Whats App oder Signal

E-MAIL: silvia.schaefer-yoga@gmx.de

www.silvia-schaefer.eu