
YOGA

mit Sarah Kindermann



Yoga bietet die Möglichkeit, den Alltag hinter sich zu lassen und neues Wohlbefinden zu erfahren. Indem wir unseren Atem bewusst einsetzen, stellt sich ein Gefühl der Reinigung und Leichtigkeit, neuer Energie und geistiger Klarheit ein.

www.yogakindermann.de

Yogakurse finden im **Stiftsgut Keysermühle** oder **online per Zoom** statt. Bei Interesse einfach melden: sarahkindermann.yoga@web.de

Yoga **im Einzelunterricht**. Sie möchten sich etwas Gutes tun? Dann biete ich Ihnen gerne Yoga im Einzelunterricht an. Gemeinsam mit Ihnen entwickle ich Ihr spezielles Übungsprogramm, abgestimmt auf Ihren Körper und Ihren Gesundheitszustand.

Meine **Yogastunden** beginnen meist mit einem bodyscan oder sanften pranayama, gefolgt von atemgeführten Bewegungsabläufen und Körperhaltungen (asana). Die Stunden schließen mit einer Schlusssentspannung (z.Bsp Yoga nidra) oder einer Meditation ab.



Einzelunterricht und Kleingruppen auf Anfrage. **Anmeldung** unter Tel: 063 43 / 16 24 oder per mail an: sarahkindermann.yoga@web.de

Das aktuelle Kursproramm unter
www.yogakindermann.de