

## Yogatherapie/ Privatstunden

*„Der Mensch passt sich nicht dem Yoga an.  
Yoga passt sich dem Menschen an.“ Sri T. Krishnamacharya*



Hier geht es ganz um dich und deine individuellen Bedürfnisse.  
In dieser Stunde können wir uns die Zeit nehmen, die du brauchst,  
um das zu erreichen, was du dir wünschst.

### **Es gibt eine Menge Gründe, um eine Einzelstunde zu besuchen:**

- Du brauchst einfach einmal eine Stunde ganz für dich?
- Du möchtest lieber allein, anstatt in einer Gruppe üben?
- Du hast körperliche Einschränkungen, die mehr Aufmerksamkeit benötigen?
- Du hast den Eindruck, dass sich Fehlhaltungen in deiner Yogapraxis eingeschlichen haben, deine Praxis stagniert oder du möchtest in einem bestimmten Bereich weiterkommen?
- Du wünschst dir eine Praxis für zu Hause oder du möchtest mehr über Atmung und Meditation erfahren?
- Dein Terminplan ist zu voll und du brauchst ein spezielles Zeitfenster?

Dann bist du hier genau richtig.

Erlaube dir, Fragen zu stellen und genieße die Ruhe und den Raum für dich persönlich.

### **EINE TERMINVEREINBARUNG GANZ NACH DEINEN VORSTELLUNGEN**

1 x 60 Minuten Yoga/Yogatherapie: 75 €

5 x 60 Minuten Yoga/ Yogatherapie: 350 €

Anmeldung unter [info@yogaschule-werder.de](mailto:info@yogaschule-werder.de)