

Yoga-Kurse



Yoga ist eine **uralte Sammlung** von **Erfahrungen** und **Erkenntnissen** über unseren **Körper**, unseren **Geist** und unsere **Seele**. Er ist eine Kraftquelle um **gesund** zu bleiben, um die **innere Schönheit** zu entfalten und die **Freude am Leben** zu bewahren.

Die **Übungen** scheinen unspektakulär, doch **wirken** sie **auf den ganzen Körper**. Ihre **Atmung** wird **tiefer**, Sie lernen immer weiter in Ihren **Körper** hinein **loszulassen** und üben sich in einem großen **Gewahr sein** dessen was im **Moment** **spürbar** ist.

Sie werden **geschmeidiger**, **innerlich ruhiger** und schulen Ihre Aufmerksamkeit für die Belange Ihres Körpers.

Wenn Sie sich dafür öffnen wollen, um Ihre **körpereigene Energie** besser fließen zu lassen, freue ich mich auf **gemeinsame Yogastunden**.

Stephanie Reuß
Ganzheitlicher Coach, Arbeit mit
dem Wesenskern, Yogalehrerin