

JEDER kann YOGA

YOGA am

Einzelstunde mit
yogatherapeutischer
Ausrichtung



YOGA am oder mit STUHL

Daniela Glehr, Bakk.phil.

Zert. Yogalehrerin &
Senioren Yoga Übungsleiterin

Tel: 0676 96 90 963

www.danitya.at

Mail: yoga@danitya.at



PRIVATE YOGASTUNDE (60 MIN)
BEQUEM BEI DIR ZUHAUSE
AUSGLEICH: € 75,-
(AUCH MIT 2 PERSONEN MÖGLICH € 90,-)

(oder auf Wunsch natürlich auch auf der Matte)



Sind deine Ziele

Beweglichkeit, Lebenslust und **Vitalität** zu steigern sowie den **Gleichgewichtssinn** zu fördern?

Zudem durch bewusstes Atmen die **Atemmuskulatur** zu stärken, um mehr Sauerstoff in deine Zellen zu bekommen, welche somit die Leistungsfähigkeit sämtlicher Organe erhöhen?

Man muss sich nicht zwingend auf den Boden legen um in den Genuss der wohltuenden Wirkung einer Yogapraxis zu kommen.

Auch in Einheiten am Stuhl gilt das Wahrnehmen und Fühlen des eigenen Seins als wichtigstes Kriterium
- **alles darf, nichts muss.**

Die Übungen werden auf **deine persönlichen Ziele** und ganz besonderen Möglichkeiten oder auch Einschränkungen abgestimmt.

Das erste Treffen ist kostenfrei und dient dazu, besondere Bedürfnisse herauszufinden, etwaige Beschwerden zu verstehen und körperliche Bedingungen zu erkennen.

Termine werden individuell ausgemacht -
ich komme zu dir, sodass du sicher und geschützt in deinem Zuhause üben kannst.
Ich freue mich auf dich

Daniela

Tel: 0676 96 90 963

Mail: yoga@danitya.at