

*Yoga im Fluss* der Energie, um sich wieder mit den eigenen Kraftquellen zu verbinden. Das Yoga bietet uns an, in einen Zustand zu kommen, in welchen wir den Alltag hinter uns lassen können. In dieser Yogapraxis entdecken wir neue Räume von Vitalität, Lebendigkeit, Freude, Kraft und Ruhe. Diese Praxis ist ausgerichtet auf Reinigung und Neubeginn. Zum Ausgleich biete ich Yoga Nidra (der bewusste Schlaf) eine geführte Tiefenentspannung.