



## Yoga ~ Rückverbindung zum eigenen Selbst/Bewusstsein

### Workshops in Theorie und Praxis:

#### Einfache und fortgeschrittene Pranayamas

natürlicher Atem, vollständiger Yoga-Atem, Stehende Atemübungen (Uddiyana Bandha, Agni Sara, „Gorilla“), „siegreicher“ Atem (Ujjayi), Wechsel-Atem (Anuloma/Viloma) und Feuer-Atem (Kapalabhati) – mit ausführlicher praktischer Anleitung ~

#### Die 4 Pfade des ganzheitlichen Yoga

Bhakti- Karma- Raja- Jnana Yoga im Zusammenspiel ~

Wie sieht das jeweilige Konzept aus – und wie kann sich das Leben im Alltag durch sie erleichtern/erleuchten lassen ?

Beide workshops lassen sich in Art und Umfang flexibel gestalten. Die theoretischen Aspekte vermittele ich in einfacher, alltäglicher Sprache – Praktische Übungen, und auch die Fragen der Teilnehmerinnen sind wichtige Elemente zur Vertiefung der angebotenen Themen ~

### Yoga als individueller Einzelunterricht

Zu Beginn besprechen wir Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche. Darauf abgestimmt praktizieren wir ausgewählte Atemübungen und Yogastellungen, die Sie dann auch zuhause selbstständig nachvollziehen können.

Gerne berate ich Sie ausführlich - Tel. Nr. 0931-35 92 956

### Yoga in Betrieb und Institution

Sie möchten Ihren Mitarbeiterinnen körperlichen Ausgleich und zugleich eine Entspannungsphase anbieten? Nach einem intensiven Arbeitstag kann Hatha Yoga beides auf erfrischende Weise miteinander verbinden ~ Lassen Sie uns sprechen ☺

Tel. Nr. 0931 35 92 956

Herzlich willkommen ☺ [info@yogaheilmann.de](mailto:info@yogaheilmann.de)

[www.yogaheilmann.de](http://www.yogaheilmann.de)