YOGA AM RHEIN

Yoga als ganzheitliches Übungssystem mit Körperstellungen, Atemübungen und Tiefenentspannung kann uns helfen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und diese Harmonie auch im Alltag erfahrbar zu machen. Ich unterrichte klassisches Hatha Yoga in der Tradition von Swami Sivananda mit Schwerpunkt auf Achtsamkeit und Entspannung.

Die Körperübungen dehnen und kräftigen die Muskulatur und wirken in ihrer Ganzheitlichkeit wohltuend auf den gesamten Organismus. Mein Wunsch ist, die Freude am gemeinsamen Praktizieren von Yoga spürbar werden zu lassen.

Du bist herzlich willkommen!

Birgit Heidelberg
Yogalehrerin (BYV)

Telefon 0211-15 63 62
Mobil 0151-651 04 695
E-Mail heideb01@hotmail.de