

## YOGA MIT ANNA - NATTERS

Nimm dir nach der Arbeit eine Auszeit für dich und komm mit mir auf die Matte. Ich lade dich ein deinen Körper von innen nach außen zu stärken. Dabei ist der Atem das wesentlichste Element der Yogapraxis. Wir werden mit vorbereitenden faszialen Übungen und Elementen aus der Yogatherapie starten. Anschließend fließen wir in eine kräftigende Praxis und in eine entspannende Schlusssequenz. Diese Stunde ist für Jede/n geeignet. Besonders vorteilhaft für absolute AnfängerInnen und wertvoll für fortgeschrittene Yogi\*nis oder SportlerInnen.

Matten sind vorhanden. Du kannst aber auch gerne deine eigene mitbringen, sowie eine Decke oder einen Pullover und Socken für die Schlusssentspannung.

Ab dem 27.9.2023, Mittwoch um 16:30 -18:00 – Seminarraum im  
Personalhaus Natters

(Mindestteilnehmerzahl 5)



Kurz zu mir...

Ich fand 2016 den Weg zum Yoga. Was anfänglich einfach eine spannende neue Bewegungsweise für mich war, entpuppte sich als meine große Leidenschaft. - Nicht zuletzt, weil er mir erstaunlicherweise immer half herausfordernde Zeiten zu meistern.

Yoga beinhaltet - neben der physischen Praxis - Methoden, wie Atemtechniken, Meditation und eine Lebensweise, die helfen innere Ruhe, Leichtigkeit und Stärke zu finden. Ich freue mich so sehr diese Leidenschaft mit dir zu teilen.

#### Ausbildungen:

Ashtanga Yogaausbildung Rishikesh

AYI (Ashtanga Yoga Innovation) Inspired Yogalehrerin, derzeit in der AYI- Advanced Ausbildung bei Dr. Ronald Steiner mit Fokus auf Yogatherapie

Allgemeinmedizinerin an der ISAG

*“ Anyone can practice.*

*Young man can practice.*

*Old man can practice.*

*Very old man can practice.*

*Man who is sick, he can practice.*

*Man who doesn't have strength can practice.*

*Except lazy people; - lazy people can't practice (Ashtanga-) yoga.”*

- K. Patthabi Jois -

