

## Ein Yoga-Tag für Dich!

Mehr als nur eine Yogastunde...



freiluft  
yoga

Du interessierst Dich für Yoga, Du würdest gerne ein wenig mehr über die yogische Lebensweise erfahren, um mehr Achtsamkeit und Gelassenheit in Dein Leben zu geben?

### **Dann lade doch einfach mal eine Yogalehrerin zu Dir nach Hause ein!**

Dieses herrlich entspannende Angebot richtet sich an Yoga Anfänger & Geübte, die Lust haben etwas Neues auszuprobieren und die ein ganz persönliches Erlebnis mit ihren Freunden teilen möchten.

So kann es gehen:

**Mit dabei sind...** Du, Ich & Deine Freunde (2-5 Personen)

**Wir treffen uns .....** Bei Dir zu Hause, bei schönem Wetter draußen oder im Yogaraum\*

**An einem Termin ....** der für alle passt (unter der Woche oder am Wochenende)

Der Ablauf wird an eure Wünsche und Bedürfnisse angepasst.

Zentrale Elemente sind

- verschiedene Yogaübungsreihen (*Asana*)
- unterschiedliche Meditationsübungen (*Dhyana*)
- Einführung in grundlegende Atemtechniken (*Pranayama*)
- Entspannung, Traumreisen, Breathwalk

Nebenbei kannst Du viel **Wissenswertes** über das Energiesystem der Chakras, die Kundalini Energie, die Yogaphilosophie oder auch die Wirkweise des Yoga erfahren.

Du bekommst z.B. Zeit, Dir einmal Deinen **Tagesablauf** genau anzuschauen um zu sehen, wo du vielleicht Zeiträume nur für Dich integrieren kannst.

Bei einem ganzen Tag sind auch die Zubereitung einer traditionellen yogischen Mahlzeit und das gemeinsame Essen vorgesehen.

**Ausgleich:** 4 Stunden (2-5 Personen) 180€ oder ganzer Tag 300€ (Modifikationen in Zeit und Preis sind auf Anfrage möglich). Inklusive Vorgespräch, Unterlagen, Yogi-Tee, ggf. eine yogische Mahlzeit.

\* Für die Buchung eines Yogaraumes fallen zusätzliche Kosten an.

Ziel ist es, dass Du Dir ein Bild machen kannst, in wie weit Yoga etwas für Dich ist. Du bekommst Inspiration, wie du Yoga in Deinen Alltag integrieren kannst und vor allen Dingen erlebst du eine tiefe entspannende Zeit gemeinsam mit Deinen Freunden.

Freue Dich auf einen Tag nur für Dich!

Wenn du Fragen hast und mehr erfahren möchtest, dann melde Dich bei mir.

Sandra Sallach  
+49 151-24260555  
[info@freilufttyoga.com](mailto:info@freilufttyoga.com)

[www.freilufttyoga.com](http://www.freilufttyoga.com)

