



EinzelYoga

inkl. Aromaduftreise
75 Min.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Ablauf:

- Zuerst darfst du nach einem Informationsgespräch beim **Pranayama**, einer Atemübung, mit deinem gewählten Aromaduft ankommen, loslassen und genießen.
- Danach gehen wir in einen sanften **YogaFlow** über.
- Abgerundet wird diese Wohlfühl-Yoga-Auszeit mit dem Hauptpart dem **AkupressurYoga** (Sanfte Berührungen von Fuß bis Kopf). Mittels einer Kombination von Akupressur, passiver Bewegung, Arbeit an Energielinien und mentalem Entspannungstraining werden die Gelenke bewegt, Muskeln gedehnt, Gewebe durchblutet und eine energetische Ausgewogenheit in einem Ausmaß erreicht.
- Zum krönenden Abschluss darfst du eine geführte **Meditation** genießen.

1) Pranayama

2) Sanfter YogaFlow

Wähle aus folgenden Angeboten aus:

Yoga für mehr Achtsamkeit & Dankbarkeit – Innehalten

Durch Achtsamkeit und der Koordination von Atem und Bewegung, wird

- die Selbstwahrnehmung geübt und
- der Überlastung und Hektik unserer Zeit entgegengewirkt.

Yoga für starke Nerven und einen klaren Kopf - Beruhigt den Geist

- Auflösung von Blockaden, bessere nervliche Versorgung des Körpers
- Stabileres Gleichgewichtsgefühl
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Ausgeglichenheit und größere nervliche Belastbarkeit

Mit Yoga Stress und Erschöpfung positiv begegnen – Beruhigt den Geist

- Stressvorbeugung durch verbesserte Körperwahrnehmung
- Frühzeitiges Erkennen und rascher Abbau von Stress
- Die Schlafqualität wird verbessert
- Schnellere Regeneration, Aufbau von neuer Energie
- Rasche Entspannung im Alltag
- Beruhigung der Gedanken, Schaffung innerer Klarheit
- Schnelle Hilfe für den Alltag

Yoga für ein wachsaues Immunsystem - Stärkt die Atemkraft

- Verbesserte Durchblutung des Körpers
- Abbau von Stresshormonen durch Entspannung auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene
- Intensivere Körperwahrnehmung
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, bessere Abgrenzung
- Allgemeine Harmonisierung des Immunsystems

Yoga für Lebensfreude und eine ausgeglichene Psyche - Vitalisiert Allgemein

- Bessere Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Stimmungen
- Die Möglichkeit, Stimmung positiv zu beeinflussen
- Mehr psychische Stabilität

Yoga für einen starken Rücken und bewegliche Gelenke – Gut für den Rücken

- Kräftigung und Dehnung von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
- Verbesserte Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke
- Vorbeugung gegen Rückenschmerzen, Linderung bestehender Beschwerden
- Verbesserter Energiefluss in der Wirbelsäule

Yoga für deinen Beckenboden – Kraft und Sinnlichkeit

- Asanas (Yogaübungen) für einen starken Beckenboden
- Atem aus der Tiefe lernen
- Körper und Geist entspannen
- Die Körpermitte fordern, fördern und verwöhnen

3) AkupressurYoga - inkl. einer Aromaduftreise – ca. 30 Min.

Das Highlight dieser Session. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

4) Meditation

Be balanced & Namasté

Deine Vera

Balancewelten by
Vera Stanger
Dipl. Ganzheitliche Gesundheitstrainerin



Kontakt:

+43 664 354 98 73 oder
vera@balancewelten.at

Untervisnitz 4a
4224 Wartberg ob der Aist
www.balancewelten.at