



Yoga mit Sarah

Über meine Stunden

Yoga ist für mich ein In-Beziehung-Treten – mit mir, meinem Körper und meiner Innenwelt, aber auch der Umwelt und mein Mitwesen – fern von Leistungsdruck, dafür mit Neugier, Offenheit und viel liebevoller Güte für alles, was gerade präsent ist. In meinen Stunden teile ich, was mir selbst so viel Kraft und Freude schenkt: eine langsame, umsichtig aufgebaute und sorgsam angeleitete Yoga-Praxis, die ermutigt, unseren Fokus nach innen zu richten und das Bewusstsein für den Moment zu stärken. Wir bewegen uns mal fließend und kraftvoll, mal ruhig und sanft, und stets mit Achtsamkeit und Entdecker*innengeist. Auch Meditationen und Atemübungen sind Teil meiner Yogastunden und bieten wieder neue Erfahrungsräume und Wege, im eigenen Körper anzukommen und sich mit ihm zu verbinden.

Anmeldung

Kreuze an, welche Yogastunden du zusätzlich buchen möchtest:

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Yoga		Yoga	
Yoga		Ausklang		Ausklang	

07:45 – 09:00 Uhr sanft aktivierende Morgenpraxis

Ca. 20:00 – 20:30 Uhr entspannender Ausklang (Meditation, Atem)