



YOGA

empática

*Die einzige Konstante im Universum
ist die Veränderung.*

Heraklit

Regelmäßiges Yoga verändert und hilft Körper und Geist in Balance zu bringen.

Dadurch werden wir entspannter und zufriedener – es gelingt uns, die Herausforderungen des Lebens besser zu meistern und mehr Glücksmomente zu erleben.

Yoga ist für alle Altersstufen geeignet. Keinerlei Vorkenntnisse nötig.

2016 wurde Yoga als Weltkulturerbe anerkannt.

YOGA

empática

„Sthira sukham asanam“
Eine Asana ist das, was standsicher und
bequem durchgeführt werden kann.



Yoga empática Klasse

In der Yoga empática Klasse praktizieren wir in der Gruppe Hatha-Yoga, die Urform von Yoga. Nach dem Aufwärmen der Gelenke und Muskeln versuchen wir verschiedene Asanas (Körperstellungen) einzunehmen und mit dem Atem zu verbinden. Yoga ist kein Wettbewerb – hier wird nicht bewertet, sondern in sich hineingespürt.



Yoga empática individuell

Yoga wurde seit je her vom Meister im persönlichen Gespräch vermittelt. Yoga empática individuell folgt dieser Tradition und unterstützt dich mithilfe individuell angepasster (lyengar) Asanas (Körperstellungen) und Atemübungen. Das ist die effektivste Art von Yoga, da exakt auf deine Bedürfnisse eingegangen wird.



Das kann Yoga bewirken

- ✿ Verbesserung der Gelenkigkeit
- ✿ Kräftigung der Muskulatur
- ✿ Linderung von Rückenschmerzen
- ✿ Erhöhung des Selbstvertrauens
- ✿ Beseitigung von Überspanntheit
- ✿ Reduktion von Nervosität
- ✿ Ruhigeren Schlaf

Kontakt & Terminanfragen

Bettina K. Lechner
Zertifizierte Yogalehrerin
Praktiziert seit 20 Jahren
Mobil: 0043 660 46 25 025
E-Mail: tina@yogaempatica.at

Termine erhalten via WhatsApp:



Scanne diesen QR-Code mit
deinem Handy und tritt der
Yoga empática Gruppe bei.

