

Therapeutisches Yoga in
individuellen Einzelstunden,
Yoga in der Gemeinschaft einer Gruppe,
Yin Yoga,
Atemtraining



Lisa

yoga while you breathe.

www.yoga-lisa.at
yoga@voestlhof.tirol
0043-676 68 33 865

Oh, es gibt ja so viele Gründe im Leben
um Platz für Yoga zu machen

Vielleicht trifft ja das eine oder andere auch auf dich zu:

- Du fühlst dich gestresst
- Du brauchst Zeit für dich
- Du hast Schmerzen (Kopf, Rücken, Knie, Hallux, ISG ...)
- Du hast hohen Blutdruck
- Du hast Schlafprobleme
- Du möchtest deine Gesundheit erhalten oder verbessern
- Du wünschst dir beweglich zu bleiben oder zu werden
- Du willst einfach deinem Körper und Geist etwas Gutes tun
- Du möchtest neue gesunde Gewohnheiten in deinem Leben etablieren
- ...

Welchen
Grund
hast
du?

Melde dich
gerne bei mir!

