

# Mit YOGA ENTSPANNT ins Wochenende!



## **Ab 6. November 2009**

10 x freitags 18:00 – 19:30

außer: 20.11.09, 25.12.09, 01.01.10

Preise: 120 € | Schüler/Studenten 100 €

Probestunde: 10 €

## **Praxis Shantam**

Kommen Sie raus aus dem Alltag und rauf auf die Yogamatte!

Lassen Sie den allwöchentlichen Stress hinter sich und nehmen Sie sich in meinen einfühlsamen und phantasievollen Yogastunden Zeit, Ihr Bewusstsein wieder auf Ihren Körper und Ihren Geist zu lenken.

Die Yogamatte ist ein Trainingsfeld für alles was das Leben für uns bereithält.

In den themenbezogenen Stunden finden Sie über intensive Asanapraxis, bewusste Atemübungen sowie Entspannung zurück zu Ihrem Gleichgewicht.

Lernen Sie spielerisch, auf Ihren eigenen Körper zu hören und mit dem verbesserten Körpergefühl und mehr Konzentration für Ihre Atmung auch zu mehr geistiger Gelassenheit zu finden.

So schaffen Sie es eine stressige Woche hinter sich zu lassen und mit viel positiver Energie in Ihr Wochenende zu starten!!!

Namasté

## **Isabel Schilpp**

Intensive Yogalehrerin (Yoga Alliance)

Poweryogalehrerin (IST)

Ashtanga Yoga Teacher Training

bei BNS Iyengar, Mysore Südindien



Infos und Anmeldung:

Isabel Schilpp, 0178.7176460, mail@soma-yoga.de