

Einzelunterricht Yoga

Im Einzelunterricht stehst **du** im Mittelpunkt.

Die Stunde wird individuell auf deine Bedürfnisse und Ziele abgestimmt – egal, ob du Ruhe finden, deine Praxis vertiefen oder körperliche sowie energetische Blockaden lösen möchtest.

Du bekommst:

- Individuelle Begleitung in deinem eigenen Tempo
- Persönlich abgestimmte Yoga-Sequenzen für Körper, Atem & Geist
- Raum für Fragen, Austausch und persönliche Entwicklung
- Unterstützung durch meine Erfahrung aus Yoga, Breathwork, Ayurveda und Energiearbeit

Der Einzelunterricht schenkt dir Zeit für dich – voller Achtsamkeit, Ruhe und innerer Kraft. ■

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Preis: 80 € pro Einheit (90 Minuten)
- Ort: Energy and Deep Relaxation, Nürnberg
- Termine: nach Vereinbarung



ENERGY AND
DEEP RELAXATION