

# YOGA

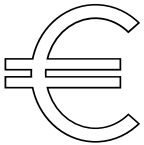
## Einzelunterricht

Kräftigung – Koordination – Entspannung



### Termine nach Absprache (auch Abends)

Bei spezieller Indikation besprechen wir die Stundeninhalte vorab und passen die Übungen entsprechen Deiner Bedürfnisse an.



### Kosten:

3er-Block: 85 €

Yoga-Therapie: 80 – 90 €



### Block-Modell:

Wir praktizieren ein bis zweimal pro Woche eine Vinyasa Stunde. Du hast keine besonderen Einschränkungen.

### Yoga-Therapie:

Du hast gerade spezielle Bedürfnisse (nach OP oder Reha, Schwangerschaft, Eingeschränkte Beweglichkeit, Stress-Symptome, o.ä.). Die Stunde wird genau für Deine Bedürfnisse geplant. Du bekommst ein Stundenblatt mit nach Hause, wo Du selbstständig übst.

Die Yoga-Sessions finden alle 3-4 Wochen statt. Die Übungen werden dabei laufend angepasst.

*Zeit für Dich!*



**SYLVIA GLAS**

info@yoga-waldperlach.de  
0176 - 5225 1208

