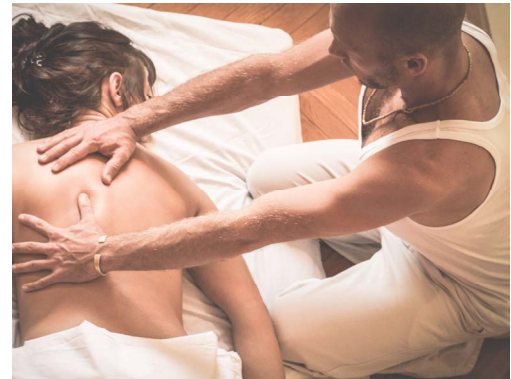


INAMA YOGA



Weihnachtsangebot

★ Privatyoga

60 Minuten Zoom | € 55,-

75 Minuten | Normalpreis € 90,- | **Weihnachtsangebot € 70,-**

90 Minuten | Normalpreis € 120,- | **Weihnachtsangebot € 100,-**

★ Wohlfühlmomente

75 Minuten **Privatyoga** + 60 Minuten **Massage** = € 130,-

90 Minuten **Privatyoga** + 60 Minuten **Massage** = € 160,-

--> € 30,- Ersparnis

★ Beginners Mind – Einführung ins Yoga

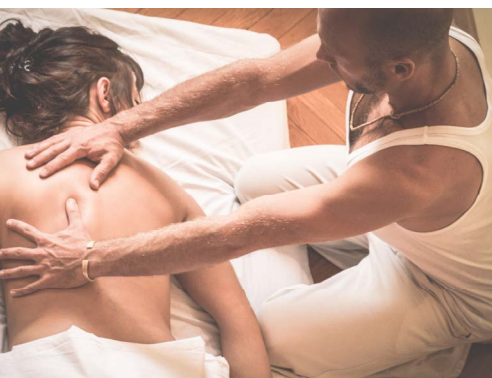
5 live Zoom Termine

(wahlweise mittwochs um 19:15h oder dienstags um 09:30h - mind. TN-Zahl 4 max. 6) **+ 1 Video**

Normalpreis € 78;- | Weihnachtsangebot € 66;-



INAMA YOGA



Privatyoga

Ich unterstütze dich beim Finden deines eigenen Ausdrucks. Begleite dich auf deinem Weg zur Selbstliebe. Wir festigen deine positive Grundeinstellung und verbessern ganz individuell deine Yoga Kenntnisse.

Beginners Mind

Eine Einführung ins Yoga: Ich zeige dir Asanas, die wichtigsten Übungen aus der physischen Yogapraxis. Speziell gehe ich auf den yogischen Sitz für Zentrierung und Mobilisation ein. Wir beschäftigen uns mit Pranayama und ich zeige dir einfache Atemtechniken. Es erwarten dich außerdem Aufwärmen und Mobilisation, Sonnengruß-Varianten, sowie Stehhaltungen und Krieger-Varianten.

Wohlfühlmomente

Gönne dir eine Privatyoga-Stunde mit mir, sowie eine Massage mit Florian Eibl. Diese ist eine Kombination aus klassischer Massage, Fußreflexzonen- und Ayurvedische Yoga-Massage. Individuelle Terminvereinbarung. Massage und Yogaeinheit müssen nicht nacheinander erfolgen.

