

# Yoga für alle

## Mein Yoga:

Mein Unterricht ist geprägt von Ruhe, Dehnung, Kräftigung und Mobilisation des ganzen Körpers. Der fließende Vinyasa-Stil kennzeichnet sich durch überganglose Bewegungen in Verbindung mit einem ruhigen Atem. Meine Yoga-Stunden sollen dir kleine Inseln im Alltag bieten und sind für jedes Level geeignet. In einer kleinen Gruppe kann ich auf deine individuellen Bedürfnisse eingehen.

*Tu´ dir etwas Gutes und probier´s doch mal aus.*

## Über mich:

Durch Verletzungen, berufliche Veränderungen und neue Inspirationen nahm ich 2012 zum ersten Mal an einer Yoga-Stunde teil. Seitdem ist diese Bewegungsform aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Atem stellt für mich einen optimalen Ausgleich zum Alltag dar, lässt mich Ruhe finden und meine Einstellung gelassener werden.

Mein sportwissenschaftliches Studium, die Berufserfahrung als Sporttherapeutin sowie meine Yoga-Ausbildung in Indien prägen meinen Yoga-Unterricht und meine Grundhaltung.



**Anmeldung und Info:** [info@bailance.de](mailto:info@bailance.de)

[www.bailance.de](http://www.bailance.de)

**Anmeldeschluss:** 18.03.2020

**Wann:** ab 23.03.2020, montags von 17:00 – 18:30Uhr  
(8 Termine je 90 min)

**Kosten:** 15 Euro/Einheit  
(13 Euro/Einheit für Mitglieder des Familienzentrums)  
Probestunde: auf Spendenbasis  
Mattenausleihe: 1 Euro/ Einheit

**Kursleiterin:** Daniela Bail