



Yoga Therapie

WAS IST YOGA THERAPIE?

Yoga Therapie ist ein individuell abgestimmtes Übungsprogramm, welches das traditionelle Wissen des Yogas mit den modernen Erkenntnissen der Anatomie verbindet. Nach einem ausführlichen Erstgespräch wird ein ganz speziell, abgestimmtes Yogaprogramm zusammengestellt, welches zu Hause selbstständig und regelmäßig geübt werden kann. Körper und Geist finden dadurch wieder in ihr natürliches Gleichgewicht - Beschwerden werden gelindert.

WANN HILFT YOGA THERAPIE?

Yoga Therapie hilft sowohl bei strukturellen Beschwerden wie z. B. bei Nacken- Rücken- oder Kniebeschwerden, als auch bei chronischen Erkrankungen und Beschwerden wie z.B. bei Schlafstörungen, Stress, Migräne, Bluthochdruck, Asthma u.v.m.

FÜR WEN IST YOGA THERAPIE GEEIGNET?

Da das Programm individuell abgestimmt wird, ist Yoga Therapie für Jede/Jeden geeignet.

Terminvereinbarung und nähere Auskünfte:

beatrix.hoffmann@sportunionfavoriten.at oder telefonisch unter 0676 9301505

*Ich freu mich auf unsere Begegnung, Trixi Hoffmann
dipl. Yoga Lehrerin*