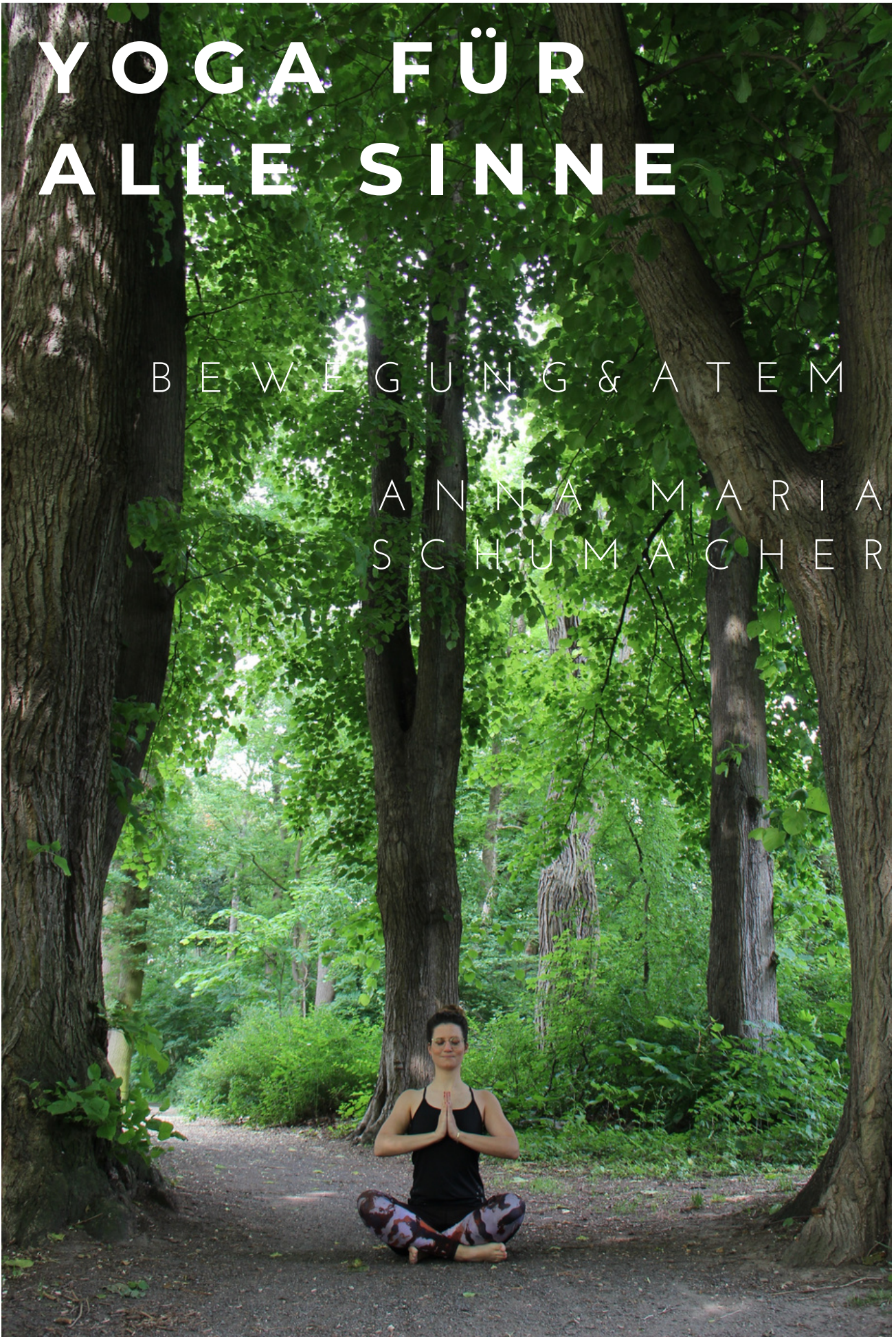


YOGA FÜR ALLE SINNE

BEWEGUNG & ATEM

ANNA MARIA
SCHUMACHER



MÖCHTEST DU DEINE ENERGIE AUFLADEN UND RUHE TANKEN?

Dann lade ich dich auf deine Yogamatte ein.

Namasté!

Mein Name ist Anna Maria Schumacher. Ich zähle 33 Lebensjahre und 7 Jahre voller Yoga- und Meditationserfahrungen, die ich sehr gern in meinen Yogastunden mit dir teile.

Nach dem gemeinsamen Einstimmen beginnen meine Yogastunden mit Aufwärmübungen. Der größte Teil der Stunde besteht aus Körperübungen in Verbindung mit Atemtechniken. Zum Ende einer jeden Stunde, nach der Meditation, leite ich eine Endentspannung an. Hier hilft dir eine Decke, deinen Körper vor dem Auskühlen zu bewahren. Die Endentspannung begleite ich ab und an auf meiner Handpan. Manchmal teile ich auch eines meiner Gedichte mit der Gruppe. Die Stunde endet mit dem gemeinsamen ausstimmen.

Sat Nam, Anna