



SUNNA
yoga studio

YOGA

für Tänzer und alle, die
Haltung und Balance
verbessern wollen



verbesserte
Haltung und
Balance

Mehr
Kraft und
Beweglich-
keit

Beruhigung
des
Nerven-
systems

mit
Eleonora

Höhere
Gelassenheit
und
Belastbarkeit

verbesserte
Konzentrations-
fähigkeit

ANMELDUNG
TERMINE UND PREISE

INFO@SUNNAYOGA.AT
WWW.SUNNAYOGA.AT

INFORMATIONEN

KURSANGEBOT 10 EINHEITEN
Á 90 MIN - FÜR 8-14 YOGIS

“Yoga ist die zur Ruhe
Bringung des Geistes.”

Yoga-Sutra 1.2, Patanjali, ~200 v. Chr.



SUNNA
yoga studio

ZU MEINER PERSON:

Vor vielen Jahren habe ich für mich selbst Yoga entdeckt und praktiziere seitdem regelmässig als Ausgleich für meinen sitzenden Beruf. 2022 absolvierte ich die 300h Yogalehrer-Ausbildung, um diese positive Lebenserfahrung qualifiziert weitergeben zu können.

Als Amateurtänzerin im Turniersport profitiere ich von den Benefits der ganzheitlichen Yoga-Praxis und habe mit besonderem Augenmerk auf Haltung und Balance eigene alltagstaugliche Übungsreihen entwickelt.

ES ERWARTET DICH:

Eine Kombination aus sanftem Yin-Yoga und moderatem Hatha-Yoga, geeignet für Einsteiger bis Fortgeschrittene. Im ganzheitlichen Yoga-Sinn werden neben den körperlichen Übungen auch spezifische Atemübungen und der Einstieg in die Meditation vermittelt.

DU BENÖTIGST:

Bequeme Kleidung,
1 Matte/Unterlage,
1 Polster, 1 Decke,
1 Lächeln im Herzen

