

Yoga im Einzelunterricht in persönlicher Atmosphäre

# Hatha Yoga

*Yoga - eine der ältesten Lehren über  
die Harmonie von Körper, Geist & Seele  
blickt auf mehr als 3500 Jahre Wissen zurück*

und wurde über viele Jahrhunderte hinweg, durch den persönlichen Kontakt vom Meister zu seinem Schüler / seiner Schülerin vermittelt.

Diese Möglichkeit möchte ich im Einzelunterricht wieder schaffen.

Die Vorteile sind:

- Anpassung des Unterrichts auf Deine ganz persönliche körperliche Konstitution
- Zeitliche Flexibilität
- Yoga in einer persönlichen Atmosphäre
- Fortschritte in der Asana Praxis können zeitnah gefördert werden
- Die Intensivität der Themen: Entspannung, Atemlehre, Meditation, Asanas (Körperhaltungen) sowie die Einführung in die Yoga Philosophie können nach persönlichem Wunsch vermittelt werden
- Erstellung eines individuellen Übungsprogramms für zu Hause ist möglich

## *Privatunterricht 90 Minuten:*

1 Person => 65 € pro Termin,  
2 Personen => 78 € pro Termin

Der Unterricht findet in der Rennbahnstraße 5 in 92318 Neumarkt oder bei Dir zu Hause statt.

Ich freue mich ganz besonders darauf, dich durch deine Yogaeinheit zu führen. Namaste

*Andrea Hollweck*

Mobil: 01 7 6 -43 00 8107

E-Mail: [andrea.hollweck@nature-feeling.de](mailto:andrea.hollweck@nature-feeling.de); [www.nature-feeling.de](http://www.nature-feeling.de)