

YOGA PRIVATSTUNDEN & KURSE

Erlauben Sie sich, ganz anzukommen, loszulassen und tief durchzuatmen!

Erlauben Sie sich, aktiv Ihre innere Mitte zu stärken!

Dann sind Sie bei **MYLIFETALENTS YOGA** im Biohotel Eggenberger am schönen Hopfensee genau richtig!

- Innere Ruhe und Gelassenheit
- Ankommen im Hier und Jetzt
- Aktive Regeneration
- Aufbau von Flexibilität & Kraft
- Tiefe körperliche & geistige Entspannung
- Entwicklung von Mut und Zuversicht
- Erhöhung der psychischen Belastbarkeit
- Abbau von Stress, Ängsten und Sorgen



MYLIFETALENTS YOGA ist eine körperbetonte, dynamisch fließende Art des Yoga – eine **Meditation in Bewegung**. Wie bei anderen Hatha-Yoga-Richtungen werden Haltungen und Atemübungen mit großer Aufmerksamkeit ausgeführt, um die damit verbundenen erleb- und fühlbaren Empfindungen und Veränderungen bewusst zu beobachten und die Fähigkeit zu entwickeln, ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Sie wollten immer schon Yoga unter fachkundiger Anleitung ausprobieren?

Oder möchten im wohlverdienten Urlaub Ihre Yogapraxis in Ihrem eigenen Rhythmus vertiefen?

Ich entwickle für Sie ein ganz **individuelles Yoga-Programm nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen** und leite Sie im Rahmen einer Einzelstunde mit großem Einfühlungsvermögen, ungeteilter Aufmerksamkeit und Fachkenntnis durch die individuelle Übungsreihe.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Yoga ist für jedes Alter bestens geeignet und fördert ein tieferes Körperbewußtsein sowie den achtsamen Umgang mit eigenen Begrenzungen und neuen Möglichkeiten. Sollten Sie schon Yoga-Erfahrung haben und Ihre eigenen Übungen vertiefen oder ergänzen wollen, so teilen Sie mir dies in unserem Vorabgespräch – telefonisch oder direkt vor der Stunde - einfach mit!

Die Einzelstunde findet im Zeit-Raum des Hotels oder in meinen Räumlichkeiten mit Blick auf den See und die kraftvollen Berge, ganz in der Nähe Ihres Hotels statt. Bei freundlichem Wetter sind auch Yogastunden in der freien Natur möglich.



Investition:

1 x 75 min Privatstunde (1 Person/zu zweit): 50/80 Euro

3 x 75 min Privatstunde (1 Person/zu zweit): 120/180 Euro

Termine sind jederzeit nach Absprache möglich. Die **Wellness-Rezeption** nimmt Ihre Anfrage gerne entgegen! Sie können mich auch gerne direkt anrufen – ich freue mich auf Sie!

+ YOGAKURS IN DER KLEINGRUPPE

Max. 6 PERSONEN - 90 MIN.

DIENSTAG HERRENKURS um 20 UHR

IM ZEIT- RAUM (für Hausgäste inklusive)

DONNERSTAG um 10 UHR

IM ZEIT- RAUM (Teilnahme 15 Euro pro Person)

Anmeldung bis 18 Uhr des Vorabends an der Wellness-Rezeption

Brigitte Sumetsberger, MyLifeTalents Yogalehrerin
(International Yoga Alliance)

Tel.: 08362/911 73 62 oder 0151/62 92 15 72

b.sumetsberger@mylifetalents.de