



## Prana Vinyasa Flow | Yin Yoga Meditation

Patricia hat verschiedene Yoga Aus- und Weiterbildungen von Embodied Flow bis Yin Yoga und Prana Vinyasa Flow genossen und ist noch heute mit den bekannten Lehrerinnen Christine May und Helga Baumgartner unterwegs.

In ihren 20ern ist sie erstmals mit Yoga in Berührung gekommen und hat sich nach vielen Jahren der Eigenpraxis entschieden ihr Leben danach auszurichten. Sie machte sich 2017 selbständig und gründete inhale-exhale YOGA . body & mind.

Der Unterricht von Patricia bietet den Teilnehmer\*innen Sicherheit und Vertrauen, so dass sie ihr Bewusstsein auf allen Ebenen öffnen und entfalten können. Durch ihre klare, kreative und verständnisvolle Anleitung finden alle Zugang zu einer ureigenen Yogapraxis.

Individualität ist Patricia wichtig. Jeder Körper ist eine andere Welt und so auch das Erlebnis Yoga. Sie verbindet diese zwei Welten zusammen und passt die Yogapraxis dem Körper entsprechend an.

Nebst der körperlichen Arbeit ist Patricia auch der mentale Aspekt wichtig. Sie führt sanft in ein Zusammenspiel zwischen Körper und Geist ein und lässt beide Ebenen zusammenschmelzen. Jede Praxis mit ihr wird so zu einem besonderen Erlebnis, sei es bei Prana Vinyasa Flow, dem Yin Yoga oder in den geführten Meditationen.

### Kurskosten

60 Minuten Session CHF 25

70 Minuten Session CHF 26

Einzelsession CHF 90



### Kursanmeldung erforderlich

Alle Infos zum aktuellen Angebot finden Sie unter [www.ie-yoga.com](http://www.ie-yoga.com)

[info@ie-yoga.com](mailto:info@ie-yoga.com) | [076 337 10 29](tel:0763371029)