



## pre + neo mama yoga Vinyasa Flow

Yoga - oder meine Reise nach Innen - ist ein zentraler Bestandteil meines Lebens geworden. Eine Lebenseinstellung, die mich im Alltag begleitet. Durch Achtsamkeit im Körper und aufmerksames Zuhören meiner Seele, habe ich meine Gelassenheit und innere Ruhe durch eine regelmässige Yogapraxis wieder gefunden. Yoga bringt deine Work-Life-Balance wieder ins Gleichgewicht und du lernst loszulassen sowie den jetzigen Moment spüren.

Aus diesem Grund habe ich vor einigen Jahren die Ausbildung als Yoga Teacher in Bern absolviert und gleich in meinem Yogastudio in Zuchwil sowie im Fitnesscenter in Gerlafingen, begonnen Yoga zu unterrichten. Ein Jahr später kam meine Tochter Solea zur Welt. Es folgte die Ausbildung zur Pre- und Postnatalen Yogalehrerin.

Jede Stunde wird individuell zusammengestellt. Dabei ist mir die korrekte Ausführung der Yogahaltung wichtig. Ich achte auf eine achtsame und schonende Haltung. Egal, ob es dabei um Vinyasa Flow, Hatha Yoga, Premama Yoga oder Neomama Yoga handelt. Ganz nach Patanjali's Yoga Sutra: "sthira sukham asanam" - Die ideale Körperhaltung ist stabil und angenehm zugleich.

Meine Yogapraxis gestalte ich vielfältig und einfach. Sie beinhaltet kräftigende Elemente, Ausdauer und Beweglichkeit. Gleichzeitig finden Körper und Geist durch eine schöne Schlussspannung, wieder zur Ruhe und inneren Balance. Alle sind herzlich willkommen, egal welchen Bezug du zu Yoga hast. Ich freue mich auf deinen Besuch!

### **Kurskosten**

60 Minuten à CHF 27

Schnupperlektion CHF 20

### **Kursanmeldung erforderlich**

Assunta Puddu, be yoga be you

[assu.bartolotta@gmail.com](mailto:assu.bartolotta@gmail.com) oder 076 529 01 58

