



Hatha Yoga Beginners

„When the five senses and the mind are still, when the reasoning intellects rests in silence, then begins the highest path.“ – Katha Upanishad

Durch eine achtsame und fließende Praxis bringst du deine Aufmerksamkeit in Janas Stunden ganz bewusst zu dir selbst. Dabei koordinierst du deine Bewegungen immer mit dem Atem. Mit Kraft und Stabilität liegt der Fokus zudem auch auf der richtigen Ausrichtung in den Asanas.

Jana verbindet ihre Klassen oft mit Meditation und Atemarbeit, wodurch du in die Ruhe und Kraft des Hier und Jetzt geholt wirst.

Menschen individuell wahrnehmen und auf sie eingehen – sie lässt sich gerne von ihren Schülern inspirieren und gestaltet ihre Stunden so, dass jede und jeder sich abgeholt fühlt. Ihre Stunden basieren auf ihrer mehrjährigen Erfahrung als Yogaschülerin und ihrer Yogalehrer Ausbildung 200 H in Bern.

Kurskosten

60 Minuten Einzellektion CHF 25

10er Abo CHF 200

Schnupperlektion kostenlos

Kursanmeldung erforderlich

Jana Läderach

jana.laederach@gmx.ch oder 079 863 24 92

<https://widget.fitogram.pro/body-and-mind-center?w=/list-view>

