

## *Endlich nach Hause kommen!*

**Sind Sie daran interessiert, eine eigene Sadhana (Yoga-Praxis) zu leben?**

Ich unterstütze Sie gern, eine auf Ihre körperlichen, geistigen und spirituellen Bedürfnisse angepasste Yoga-Praxis aufzubauen.

Es ist mir ein Anliegen, Sie dabei zu unterstützen die **Asanas** (Körperhaltungen) zu finden, die Ihren persönlichen Gesundheitszustand am effektivsten fördern.



Ich begleite Sie dabei, die **Atemübungen** und **Meditationen** zu entdecken, die Ihre Gedanken beruhigen und Ihren Energiekörper reinigen und stärken.

Finden Sie die Kraft, die Ruhe und seelische Stärke auch in schwierigen Lebenssituationen aus Ihrer Mitte, aus Ihrem Herzen und Ihrem klaren Verstand heraus zu leben.

Erleben Sie das dem Körper innewohnende Potenzial der Verbundenheit mit dem gesamten Universum!

Spüren Sie die Freude, das Glück und die Energie, die unerschöpflich aus Ihrem Inneren entspringt...

### **Vorteile im persönlichen Yoga-Coaching:**

- Örtliche und zeitliche Flexibilität
- individuell auf Sie angepasstes Yoga
- Diskretion inkl. der Möglichkeit von Hausbesuchen
- persönliche und tiefgehende Beratung

Ich freue mich auf Sie und Ihr einzigartiges Yoga von Herzen Ihre Yogalehrerin Katrin Waap

