

Yoga

Ruhe
Loslassen
Entspannen
Bei sich selbst ankommen

daheim...

Hätten Sie Lust auf Yoga bei Ihnen daheim?
Wir sind gelernte Fachkräfte und kommen gerne zum Unterrichten zu Ihnen nach Hause.

Die Organisation einer Yogagruppe mit Freunden liegt In Ihrer Hand. Sie können frei wählen, wen Sie zu Ihrer Yogastunde einladen möchten.

Yoga ist auch auf engstem Raum möglich. Es bedarf für jede einzelne Teilnehmerin das Platzangebot einer Yogamatte (ca. 80 x 210 cm).

Der Yogaunterricht eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für bereits Yogapraktizierende, da die Yogastunde sehr flexibel und individuell aufgebaut werden kann. Auch Yoga 65+ und Schwangerenyoga sind im Angebot enthalten.

In den Sommermonaten kann Yoga auch im Freien praktiziert werden.

Wir freuen uns auf Sie

das Team des
Yogastudios Hanna Heinen

Kosten für die Teilnahme an einer Yogastunde (90 Minuten):

Mindestgebühr 60,00 €

(für 4 Teilnehmerinnen;

jede weitere Person 10,00 € Aufpreis)

Zahlung:

Das Honorar wird vor Beginn der Yogastunde entrichtet.

Vorbereitung auf die Yogastunde:

Tragen Sie zur Yogastunde lockere, leichte Kleidung. Nehmen Sie 2 Stunden vor der Yogastunde keine größeren Mahlzeiten ein. Sie benötigen zur Yogastunde für jede Teilnehmerin eine Yogamatte, eine Decke und ein Kissen (Yogakissen wenn vorhanden).



Hanna Heinen
Yogalehrerin BYV

Ich praktiziere seit 25 Jahren ganzheitlichen Yoga.

2000 - 2003 machte ich die **Ausbildung zur Yogalehrerin** bei Yoga Vidya im Westerwald.
2012 bis 2013 **Ausbildung zur Qigong-Lehrerin**.

Weiterbildungen:

Yoga und Anatomie (60 UE)

Yoga bei psychischen Problemen (81 UE)

Yoga bei psychosomatischen Beschwerden (85 UE)

Yoga bei Burnout (81 UE)

Reiki Grad I und II

Unterrichtstätigkeit:

Yoga - seit 2002

Kontaktaufnahme:

Telefon: 0176-96979314

E-Mail: hannahheinen@yahoo.de

www.yogastudio-hannaheinen.de

Wir freuen uns auf Ihren Anruf
Yogastudio Hanna Heinen

Yoga

Ruhe
Loslassen
Entspannen
Bei sich selbst ankommen