



# Yoga

Dein Weg zur Selbsterkenntnis und Embodiment.

Yoga bietet viele meditative Techniken, deren Fokus auf geistiger Konzentration liegt und körperlichen Übungen, die unsere Kraft und Beweglichkeit verbessern.

*Marion Azima Wiesner*

Telefon.: 0174 47 94 497 oder 07073/3386  
Adresse: Saarstr. 21 | 72070 Tübingen | [www.lavyta.de](http://www.lavyta.de)

Ayurveda – Yoga – Healing Akademie





Lavita

Zentrum für goldene Gesundheit

## MEIN FOKUS

In Einzelsession oder Gruppenunterricht

Mein Yogawissen mit ganzheitlichem Ansatz verbessert die körperliche Gesundheit, klärt den Geist und öffnet die inneren Türen, bringt frischen Rückenwind und neue Kraft. Entspannung mit Klangschalen, Mantren, Affirmationen und sanften Berührungen. Yogatherapeutische Ansätze fließen mit ein. Embodiment im Yoga – neues Bewusstsein benötigt eine Verkörperung. Neue Wahrnehmungsräume öffnen sich.

Pranayama (Atemübungen), Asana (Körperübungen), Meditation/Entspannung mit viel Erfahrungswissen aus unterschiedlichen Yogarichtungen nähren dich in der Yogastunde.

Schöpfe frische, neue Energie, Klarheit und Fokus auf das Wesentliche.

## HAPPY BEING