



sunspirit
yoga.leben
by Monika

SUNSET + SUNRISE

PERSONAL YOGA

**Diesen Sommer einmal ganz anders!
Gönne dir deine ganz persönlichen Yoga-Einheiten
Lade du selbst zu besonderen Yogastunden ein!**

Du hast Platz im Garten, auf der Terrasse oder im Wohnraum, wo man bequem ein paar Yogamatten auflegen kann?

Du wünschst dir für dich oder für dich gemeinsam mit Yoga interessierten Menschen eine exklusive Yoga-Einheit?

Du möchtest gerne - vielleicht zu einem besonderen Anlass - deine Freund:innen zu einer besonderen Yoga-Session einladen?

Yoga bedeutet für dich eine Lebensphilosophie, von der du noch mehr in deinen Alltag integrieren möchtest?

Ich komme mit Yogamatten und Yoga-Hilfsmittel zu dir nach Hause. Zu Sonnenauf- oder Sonnenuntergang oder zu einer anderen, vereinbarten Zeit.

Ob Yoga-Erfahrene, Yoga-Neue, ob Menschen mit Einschränkungen, für bestimmte Lebensphasen und -themen - es ist meine Berufung, auf Bedürfnisse individuell einzugehen.

Behutsame Körperpraxis, Verbindung zu Atem und Lebensenergie, Entspannung auf tiefer Ebene, angepasste Meditation. Lebens- und Ernährungsempfehlungen - gerne teile ich meinen Erfahrungsschatz..



Monika Struber
zertifizierte Yogalehrerin BYO/EYU
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Tel.: 0664/3722555
Mail: monika@sunspirit.at
Web: www.sunspirit.at

