

## Schloss-Raum YogafloWS mit Angela

Triyoga ist ein fließender Yogastil, welcher Handgeste (Mudra), Körperhaltung (Asana) und Atem (Pranayama) zu einem fließenden Ganzen verbindet. Kraft und Flexibilität können aufgebaut werden und innere Stärke und Ruhe dürfen sich entwickeln. Der Unterricht ist meditativ und lässt dich so deinen ganz persönlichen Flow (Fluss der Lebensenergie) spüren, erfahren und erleben.

Dieses Erleben kannst du von der Matte mit in deinen Alltag nehmen und dich so immer wieder mit dir selber verbinden.

Jede Stunde ist einzigartig und ich lade dich ein, mit viel Neugierde deinem Körper und deinem Geist gegenüber in die Yogastunde einzutauchen. Lass dich überraschen!

## Schwangerschaftsyoga mit Angela

Die Yogastunden sind auf deine Bedürfnisse in der Schwangerschaft ausgerichtet und beinhalten Asanas, Meditation und Atemübungen. Der Kurs kann ab der 16. Schwangerschaftswoche besucht werden.

## Yoga 60 plus

Die Yogastunden sind sanft, kräftigend und entspannend und beinhalten Übungen welche das Gleichgewicht und die Beweglichkeit fördern. Der Fokus in der Bewegung ist immer auch auf der Atmung und eine Schlussentspannung rundet die Stunde ab.

## Meine Erfahrungen für dich

Drogistin EFZ

Triyogalehrerin Basics und Level 1

Unterrichtserfahrung seit 2014

Dipl. Fussreflexzonenmasseurin

Dipl. Gesundheitsmasseurin

Touch for Health 1

Jahresausbildung Medialität bei Renée Bonanomi

Life Trust Coach in Ausbildung bei Veit Lindau