

## YOGA

Ich\* führe dich achtsam durch die Yogastunde -Atemübungen, Asanas und Entspannung werden die Hauptakteure sein.

In einer 75 min Yogaeinheit erlernst du systematisch deinen Körper zu dehnen und stärken.

Yoga ist ein ruhiges und ganzheitliches Übungssystem, das dir auf der körperlichen Ebene- Stabilität, Beweglichkeit und Energie und auf der geistigen Ebene- Ruhe, Konzentration und Gleichgewicht schenken soll. Yoga schafft Raum für Körper & Geist und schützt dich im Alltag.

Primär werden wir Hatha-Yoga praktizieren und gern bediene ich mich auch aus anderen Yogastilen. Die Asanas werden von mir präzise angeleitet und sind geeignet für jederfrau/ jedermann jeden Alters mit oder ohne Yogaerfahrung.

Ganz kurz hinter dem Ich\*:

Mein Name ist Yvonne Vidya Jezierski, Mutter 2er Kinder, berufstätig im Verlagswesen und freiberufliche Yogalehrerin (auf dem Foto seht ihr mich auf dem See, die Sonne im Rücken;).

Mich begeistert Yoga schon sehr lange mit 14/15 kaufte ich mir mein erstes Yogabuch und mir war schon lange davor klar, dass das Land Indien mich tief in seinen Bann ziehen würde. Indien und viele Länder bereist und Yogalehrerin geworden - bin ich das was ich sein wollte:-)

...zu meiner Ausbildung:

Zertifizierte Yogalehrerin (BYV), Yin Yoga Lehrerin/  
Meridianenlehre (Vinyasa Power),

Kundaliniyoga nach Yoga Bhajan,

Yoga Klangtherapie, Kinderyoga, Businessyoga und

Krankenkassenzertifizierung für Präventionskurse usw,

ich mache jedes Jahr mindestens eine Fortbildung.



Freitags, 8:45 bis 10 Uhr

Kurskarten: Mitglieder 30€

Nichtmitglieder 70€

Anmeldung unter [tus-stockum-gz@web.de](mailto:tus-stockum-gz@web.de)