



MEIN YOGA

*..für dich*

*„Den Körper öffnen, wo er eng ist,  
zu kräftigen, wo er instabil ist,  
das Herz erheben und die Seele befreien.“*

## **Gruppenkurse und Einzelunterricht**

Die Übungspraxis lädt dazu ein, sich an sich selbst zu erfreuen – an seiner Kraft und Leichtigkeit – am Geschenk des Atems. Wenn wir uns unserer Freude öffnen kommt das Glück von ganz allein.



Infos unter: [www.meinyogafuerdich.de](http://www.meinyogafuerdich.de)

Deine Yogalehrerin:  
Barbara Otto

[info@meinyogafuerdich.de](mailto:info@meinyogafuerdich.de)  
Telefon: 05482/4019073