

Hier unser Yogaleicht-Thema ab dem 22./24. Oktober 2024:

## Erfahre dein ganzes Potenzial mit Yoga

Dein Potenzial besteht aus der Gesamtheit deiner mentalen und deiner physischen Reserven.

In diesem Yogaleicht-Zyklus lernst du mit den verschiedenen Übungen, dich selbst weiter immer besser zu verstehen und auf deine individuellen körperlichen, emotionalen und mentalen Bedürfnisse einzugehen.

Du wirst noch balancebewusster, gestaltest deinen Alltag auch neben der Yogamatte immer ausgeglichener und gewinnst somit zusätzliche Energie, um noch resilienter gegenüber externer Faktoren zu reagieren.

Erfahre dein eigenes gesundheitliches Potenzial mit der Gewissheit was dir gut tut und genieße eine achtsame Lebensweise.

Ich freue mich, dich neu oder weiter mit Yoga herzlich zu begleiten.  
Namasté, Corinne

