



Lichtblicke
Christa Klant
Heilpraktikerin

Stress- und
Gesundheitscoach

Yoga



*Körper bewegen
Geist beruhigen
Atem entspannen*

Sie wollen etwas für Ihren Körper tun – denken aber, **Yoga** ist nur für bewegliche Menschen?

Sie würden gerne herausfinden, wie sich die Yogaübung „Baum“, „Kobra“ oder „sitzende Zange“ anfühlt?

Dann lassen Sie sich begeistern und einführen in die Welt des **Yoga**.

Entdecken und praktizieren Sie Yoga-Übungen die:

- Ihrem Körper Kraft und Geschmeidigkeit geben
- Ihre Gelenke schonen und beweglicher machen
- Ihren Rücken stärken und die Haltung verbessern
- Ihrem Geist Entspannung und Ruhe geben
- Ihrem Atem Tiefe und Raum ermöglichen

Yoga ist mehr als Gymnastik - die Yogamatte ein Platz sich neu zu erfahren.

Ich lehre klassisches Hatha-Yoga inspiriert von den Stilen Sivananda / Anusara / Yin-Yoga.

Die Kurse sind für Einsteiger und erfahrene Anfänger geeignet.

Weitere Infos auf meiner Webseite oder persönlich.



*„Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie“.
Swami Sivananda*



Lichtblicke
Christa Klant
Yogalehrerin
Heilpraktikerin

Grabenstr. 36
53639 Königswinter
Tel.: 02223 912344
lichtblicke@christaklant.de
www.christaklant.de