



Spüre Dich

In der tiefen Atmung, in Bewegung, in der Ruhe und gewinne neue Energie und Leichtigkeit!

YOGA-ANGEBOT

Buche eine Yogastunde, sanft oder dynamisch - an Dich und Deine Bedürfnisse angepasst!
Nimm eine kleine persönliche Yogasequenz mit nach Hause!

90 Minuten
YOGA

80 EUR
Preis für eine Einzelstunde
oder eine Gruppe (bis zu 4
Teilnehmer/innen)

Weitere Info im
Büro des CASA
PARAISO

PS-Wenn Du an QI GONG interessiert bist-
Dann freue ich mich mit Dir eine QI GONG Stunde zu vereinbaren!

Namaste



Ich bin Andrea Panzer, seit 42 Jahren Lehrerin für Qi Gong, Tai Chi und Yoga. Vor 6 Jahren gründeten wir unser Yoga-Studio in Cajiz für Yoga-Retreats und zur Ausbildung von Yogalehrer/innen aus aller Welt.

Mir liegt das traditionelle Yoga am Herzen - durch tiefe, bewusste Atmung, im Einklang mit der Bewegung - in die eigene Kraft und Lebendigkeit zu kommen um den zuweilen stürmischen Anforderungen des Alltags besser gewachsen zu sein. Atemübung und Stille ergänzen die „Asanas“ zu einer harmonischen Erfahrung.

Dieser energiereiche Erfahrungsraum, den wir selbst erschaffen können - könnte auch für Dich ein neuer kraftvoller Impuls für Dein Leben sein.

Die Yogaübungen passen wir an Deine Bedürfnisse an.
Geeignet für Frauen und Männer jeder Alterstufe

Ich freue mich auf Dich!

Andrea

