



1. DER WEG IST DAS ZIEL

Auf dem Weg sammelst du Erfahrungen und wenn du dich auf dieses Abenteuer einlässt, kommst du weiter.

Im Unterricht kannst du anhand unterschiedlicher Themen und einem harmonischen, ganzheitlichen Mix aus

- > Asanas (Körper)
- > Pranayamas (Atem)
- > Entspannung
- > Meditation

deine eigenen Erfahrungen machen und in deinen Alltag mitnehmen.

Edith Bischof

Homepage:

<http://www.yogafüralle.ch>