

# yoga

Nehmen Sie das Tempo aus Ihrem Alltag und finden Sie zurück zu Harmonie, Lebenskraft und Ihrem Ursprung.

Mit Yoga Körper, Seele & Geist in Einklang bringen:

- **ATEMÜBUNGEN** pranayamas die Vitalkraft erhöhen
- **DEHNÜBUNGEN** asanas körperl. Verspannungen lösen
- **ENTSPANNUNGSÜBUNGEN** die innere Ruhe wieder erlangen
- **MEDITATION** den Alltag(ssstress) ausblenden; zum eigenen Selbst finden

Bei mir stehen Sie im Mittelpunkt!

Vereinbaren Sie gleich heute noch Ihre individuell auf Ihre Bedürfnisse und Interessen abgestimmte Auszeit!

**Ich freu mich Sie kennenzulernen!**



## Weitere Module im Angebot

- Energiebalance
- Bachblüten
- Klangschalen
- Meditation
- Lebensreflexion

Bei Yoga bitte mitnehmen:  
Decke, Matte, bequeme Kleidung

**Anita Juranek**

+43 699 103 93 401  
anita.juranek@energieausgleich.net

Institut für Energieausgleich  
Nelkenweg 1, A-4020 Linz

energieausgleich.net