



# MOVE YOUR BODY WITH YOGA

## Informationen zur Yoga Session: BE YOURSELF

Diese achtsame Yoga Stunde legt den Focus auf eine Verbindung von Körper und Geist.

Während der Stunde setzen wir verschiedene Intensionen, die dies verstärken.

Intensionen verbinden uns mit unseren Unterbewusstsein.

Es ist sozusagen eine positive Programmierung deines Geistes, den du ganz bewusst in eine von dir gewollte Richtung setzt.

Denn:

- Jede Entscheidung
- Jedes Wort
- Jede Handlung

Beginnt mit einem Gedanken. Unser Denken bestimmt und Leben!

Die Zeit mit dir selbst in dieser Praxis, ist so wertvoll.

Du kannst ganz intensiv spüren, was du gerade brauchst – du kannst neue Leichtigkeit gewinnen.

Bewegung – Atmung – Intension sind ein großes Geschenk der Selbstliebe und Selbstfürsorge.

Herzensgrüße

*Deine Gauri*

