



Warum ist diese Art der Bewegung besonders wertvoll?

Durch diese Art der Bewegung fühlen Sie wieder intensiver Ihren Körper, es lösen sich Verspannungen und Körper und Geist verbinden sich wieder. Yoga schenkt Ihnen Wohlbefinden mental und körperlich.

Ziel ist es, Ihnen Abwechslung im Alltag zu schenken, gute Laune zu bringen - ein Gesamtpaket, auf das Sie sich jede Woche freuen können!

Kontakt



+43 680 4023735



Langgasse 114 | 6830 Rankweil



yogamitmonika@aon.at



Kosten für Yoga bei Ihnen zuhause

Monatsabo für 4 Yoga Einheiten (à 30 min.):

€ 148,00 inkl. Fahrkostenpauschale für max. 30 min. Anfahrt. Monatlich kündbar. Andere Regionen auf Anfrage. Probereinheit einmalig: € 30,00. Stand: 2023, Änderungen vorbehalten.



WOHLFÜHLEN IM ALTER

Mit sanften Bewegungen
aus dem Yoga



www.monikasturn.at

Über mich

Seit 2021 bin ich selbständige Yogalehrerin und habe seit 2022 ein eigenes Yoga Studio in Rankweil. Mein Wunsch, in meinem neuen Lebensabschnitt über 50, beruflich das zu tun, was meine Berufung und meine Leidenschaft sind, habe ich mit meiner Selbständigkeit verwirklicht.

Diese Leidenschaft ist anderen Menschen zu helfen. Mit Yoga kann ich ein Stück Lebensqualität schenken, dem Körper und der Seele Gutes tun.

Ich liebe es, dies weiterzugeben - ein Stück Wohlbefinden und Gesundheit.

Was kann Yoga für Sie tun?

Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmet. Sri Patthabi Jois

Yoga ist eine ganzheitliche Methode für den Umgang mit Körper, Geist und Seele. Abgesehen von der ganzheitlichen Lebensphilosophie, bietet alleine schon der körperliche und der mentale Aspekt großen Nutzen für unser Wohlbefinden.

Warum soll dieser Nutzen nicht auch im Alter genossen werden?

Was tue ich für Sie?

Mithilfe von sanften Bewegungen, leichtem Dehnen und Kräftigung werden die Gelenke und Muskeln aktiviert und geschmeidig gehalten. Die Yoga Übungen fördern den Energiefluss, aktivieren die Lymphe und den Kreislauf. Dadurch unterstützen wir die Organe und das Herz-Kreislauf-System und tragen so zu einer besseren Durchblutung, aber auch zu einer besseren Sauerstoffversorgung bei.



Mit bewusster Atmung und leichten Atemübungen kräftigen wir zudem die Lunge und die Atembrustmuskulatur.

Mit meinem Besuch bei Ihnen zuhause entfallen für Sie komplizierte Anfahrtswege, Sie müssen sich nicht an vorgegebene Zeiten richten, können flexibel ihren Wunschtermin bei mir anmelden. Im Einzelyogatraining kann ich mich ganz individuell auf Sie und Ihre Bedürfnisse einstellen. Egal ob sitzend oder vielleicht noch auf der Matte. Sie sollen sich wohlfühlen und die Bewegung genießen.

Es wird nichts gemacht, was Sie nicht aus eigener Kraft machen können.

