



## Offenes Yoga-Angebot für Erwachsene mit Izabela Aleksandra Krawczyk-Gebennus

### Deine kleine Yogaauszeit mit Izabela:

Wenn Körper, Geist, Emotionen & Seele im Einklang schwingen, entsteht Raum für Zufriedenheit, Gesundheit & Heilung. Deine Yoga-Zeit unterstützt dich, Ressourcen für mehr Ausgeglichenheit & Entspannung im Alltag zu sammeln & zu stärken.

Yoga mit Izabela ist sehr achtsam, intuitiv & frei von Dogmen. Hier hast Du den Raum liebevoll mit Dir & deinem Körper in Kontakt zu kommen. Elemente einer eher passiven, meditativen & heilsamen Yin Yoga Praxis ermöglichen Achtsamkeit, Tiefenentspannung & Flexibilität auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu verinnerlichen und Elemente des Hatha Yoga, helfen die Lebensgeister aufzuwecken & mehr Kraft zu kultivieren. Abgerundet wird unsere Zeit mit Meditation, Pranayama (Atemarbeit) & Bewusstseinsarbeit.

„Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Menschen mit einem ganzheitlichen Ansatz dabei zu unterstützen, ihre Verbindung zu sich selbst noch mehr zu vertiefen und zu nähren. Ich freue mich auf unsere Begegnung. Herzlichst, Izabela“

Alles, was Sie brauchen, ist **bequeme Kleidung und ein Handtuch** für die Yogamatte und **3 Euro**. Der Yogakurs ist offen für alle, die bisher noch keine Erfahrung mit Yoga haben sowie für Wiedereinsteiger, die bereits Erlerntes auffrischen und vertiefen möchten. Kommen Sie einfach an folgenden Terminen vorbei:

**Ab dem 23.10. bis einschließlich 18.12.24.**

**jeden Mittwoch von 18.00 – 19.00 Uhr.**

**Mit Unterstützung von: Deine Idee für Mittelfeld!**



**SchMitt**e.V.  
Schönes Mittelfeld