

YOSHA

GENTLE
YOGA

STEHT FÜR

- Zuwendung
- sanftes Hatha-Yoga
- Wohlbefinden
- individuelles Lehren
- Gesundheit
- reinigende Energie

YOGA ist die Wissenschaft des Geistes und vor vielen Tausend Jahren in Indien begründet worden. Der Schatz des Yoga ist unermesslich, dennoch konzentrieren wir uns in der Neuzeit beinahe ausschließlich auf den Körper, wo doch der Geist so viel mehr an Verständnis bräuchte.

In meinen Stunden geht um das Entdecken, Erfahren und Empfinden von Körper und Geist. Durch gezielte körperliche Übungen (asanas) und einer besonderen Atemführung (pranayama) wollen wir die Aktivitäten des Geistes zur Ruhe bringen.

Dies führt zu einer tiefen Entspannung, einem besseren Wahrnehmen seiner Selbst und einem leichteren Umgang mit den Herausforderungen des Lebens.



ERFAHRE

GENTLE YOGA MIT MIR

- Yoga in kleinen Gruppen
- Einzelstunden individuell
- Business-Yoga
- Workshops in München und weltweit
- Yoga-Intensiv-Ausbildung
- Energiearbeit individuell



OM SHANTI. NAMASTE.

ÜBER MICH Ich bin ärztlich geprüfte Yogalehrerin und schamanisch Praktizierende sowie Autorin von diversen Yoga- und Achtsamkeitsbüchern.

Mein Yogaweg begann im Jahre 2000.

Nach vielen weiterführenden Studien, vor allen Dingen in Indien, liegt mein Fokus auf der individuellen Betrachtung und Begleitung meiner Schüler. Somit folge ich meinem Yogalehrer Sri Krishnamacharya. Mehrere Tausend Kontaktstunden helfen mir tiefer in die Bedürfnisse der Menschen zu blicken. Mein Yoga ist eine Verbindung von klassischem Hatha-Yoga, Spiritualität, Energiearbeit und folgt zudem einem therapeutischen Ansatz.

Ich freue mich auf dich.



**KARIN
FURTMEIER**

Yogalehrerin &
Energiearbeiterin

.....
INFOS UND KONTAKT

+49 171 488 72 73

www.gentle-yoga.de

karin@gentle-yoga.de
.....