

YOGA INDIVIDUELL,
eine persönliche Begleitung.

Ich biete mit der Yogapraxis eine mental-physische Begleitung an.

Die Philosophie des Yoga hat das Ziel den Menschen als Individuum in die persönliche Freiheit zu begleiten. Jeder Mensch soll sein Potenzial leben. Die Entwicklung unterstütze ich durch Asanas (Körperpositionen), Pranayamas (Atemtechniken) und Dharana (Mentales Training). Dabei steht für mich das persönliche Ziel des Menschen im Vordergrund und ist die Leitlinie für das individuelle Angebot. Ich biete mit Yoga eine persönliche und praxisnahe Lebensbegleitung für den Alltag an.

Ort: Burggasse 22, 4132 MuttENZ in der Praxis im Hinterhof.

Zeit: Termine nach telefonischer Vereinbarung.

Mail: patricia@yoga-der-freiheit.ch

Preis: CHF 115.-- pro Lektion in bar oder per TWINT

Kleidung: Umgezogen in bequemer, leichter Trainingskleidung

Person:



Ich bin ausgebildete Bewegungspädagogin (1991-1994 GDS, Basel) mit diversen Weiterbildungen und Tätigkeiten im Gesundheitsbereich. Seit meiner Ausbildung zur Yogalehrerin (200h) der Yoga-Alliance Schweiz (2015-2017) und Yoga Nidra Trainerin (2017, Stuttgart, Kündig), «CANTIENICA in Yoga» (2019, Luzern, Cantieni), Mudra Expertin (2020, Winterthur, Hirschi) sowie in Yoga-Therapie (300h) der Yoga-Alliance Schweiz (2023-2024, Basel, Latscha) biete ich thematische Workshops und regelmässige Stunden an.