

# PETRA HERZOG

YOGA & MENTALTRAINING

**„In dem Moment, in dem du deine Wahrnehmung änderst, schreibst du die biochemische Reaktion deines Körpers um!“**

*Bruce Lipton*

## Deine ganz persönliche Yogaeinheit

- Du willst Yoga für dich alleine kennenlernen, bevor du in der Gruppe praktizierst?
- Du willst Yoga in deinen Alltag integrieren und zwischendurch professionelle Begleitung bei dir daheim?
- Du willst Yoga von Grund auf in Ruhe lernen? In der Praxis und in der Theorie?
- Du willst Yogaasanas üben, die ganz individuell für dich abgestimmt sind?
- Du hast Freunde, die Yoga privat in der Kleingruppe erleben wollen?

Wenn du eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet hast, dann kontaktiere mich. Die Kosten ergeben sich aufgrund deiner individuellen Wünsche. Nach einem Telefonat erhältst du nähere Details. Ich freue mich, dich auf dem Weg des Yoga ein Stück begleiten zu dürfen.

Namasté

Petra



Yoga Alliance® zertifizierte Yogalehrerin – Diplomierte Mentaltrainerin