



LASS DEN
ALLTAGS-STRESS HINTER DIR
UND BEWEGE DEINEN KÖRPER SANFT
UND BEWUSST MIT ANSCHLIESSENDER
TIEFENENTSPANNUNG.

Erlaube Dir dich fallen zu lassen.
Von Meridiantänzen, bis hin zu Chakren, Atem-,
Balance- und Gleichgewichtsübungen sowie mit
fließenden Übungen entdecken wir die Vielfalt der
wohltuenden Bewegungen.

Tanja Zeilbauer
Yoga-Trainerin
Human- und Tierenergetikerin

Hauptstraße 53, 8691 Kapellen

0660 / 77 06 808
tanjazeilbauer@gmx.at



YOGA - ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG
FÜR KÖRPER UND GEIST



ÜBER MICH

Ich arbeite als Fachsozialbetreuerin in der Behindertenarbeit und als Humanenergetikerin.

Ich liebe die Methoden von Access Consciousness und Yoga.

Dabei habe ich Yoga-Kurse nicht nur für Erwachsene sondern insbesondere auch bei Senioren mit Übungen am Sessel, Kindern und Menschen mit besonderen Bedürfnissen als besonders bereichernd für den Alltag erlebt.

Ich freue mich, wenn ich für DICH ein Beitrag zu einem schönen, glücklichen Leben sein kann :)

Freue mich auf DICH :)

TANJA ZEILBAUER

WARUM YOGA?

Jeder kann Yoga machen

Es ist vollkommen egal, wie alt man ist. Ob Frau, Mann oder Kind, sogar Schwangere können Yoga praktizieren. Wichtig ist nur, auf seinen eigenen Körper zu achten. Das heißt die Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren.

Yoga gibt Energie

Yoga-Übungen sorgen für Entspannung und laden deine Batterien neu auf.

Das Immunsystem wird gestärkt

Häufig ist Stress der Grund, warum uns der Körper zu einer Pause zwingt. Durch die bewusste Atmung und bestimmte Asanas werden Stress und negative Emotionen abgebaut und der Blutkreislauf und das Lymphsystem angekurbelt.

Besser konzentrieren im Alltag

Während der Stunde geht der Fokus immer wieder auf die bewusste Atmung zurück. Das hilft dabei die Konzentration zu schulen.

Yoga macht Fit

Yoga aktiviert die Muskeln, Sehnen und Bänder im gesamten Körper. Dadurch werden sie trainiert und aufgebaut - Rückenschmerzen verschwinden.

