

Yoga mit Regina

Hallo, ich bin
Regina Röhlich
Yoga-Trainerin
Pilates-Trainerin
Body and Mind Trainerin
Ayurveda Therapeutin

Der Yoga ermächtigt uns, eigenständig und ohne großen Aufwand für unsere Gesundheit zu sorgen. Yoga machen heißt, einen Übungsweg zu gehen. Dieser Übungsweg beinhaltet Körperübungen, Bewegungsabläufe, außerdem Atemübungen, Konzentrationsübungen, Meditation und vor allem eine ständige Selbsterforschung.

Wenn wir Yoga üben, übernehmen wir einen Teil der Verantwortung für unser Wohlbefinden. Durch Disziplin wächst im Laufe der Zeit ein positiveres Selbstbild, was sich förderlich auf unseren Gesundheitszustand auswirkt.

Yoga und Ayurveda – ein starkes Team

Jeder Mensch kommt mit einer bestimmten Konstitution (Vata, Pitta, Kapha) auf die Welt, die er durch seine Lebensführung und Ernährung unterstützt oder ins Ungleichgewicht bringt. Welche Übung ein Mensch gerade braucht, um seine Beschwerden zu lindern oder sein Potential zu entfalten, hängt von seiner Konstitution ab, aber auch von den momentanen Bedürfnissen und Umständen.

Neben ayurvedischen Produkten biete ich auch eine ayurvedische Beratung an und authentische ayurvedische Massagen.

Yogapraxis dienstags 9 – 10 Uhr und donnerstags 19 – 20 Uhr.
Sonstige Termine tel. unter: 0178 8346223