



## HATHA & HIMALAYA HATHA YOGA

Online live & Offline Kurse

Kraftvoll-Vitalisierend-Entgiftend

**Yasmin Dietl**

zert. Himalaya Hatha & Hatha  
Yogalehrerin

[mail@yasmin-dietl.de](mailto:mail@yasmin-dietl.de)

[www.yasmin-dietl.de](http://www.yasmin-dietl.de)

0176-27177626

Tauche ein in die kraftvolle und entspannende Welt des HATHA & HIMALAYA HATHA Yoga.

Egal, ob Du Yoga gerade erst für Dich entdeckst, oder schon länger auf der Matte bist!  
Die Kurse sind für Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters.

Würdest Du gerne kraftvoller, stabiler und mit mehr Wohlbefinden durch Dein Leben gehen? Wie wäre es, wenn Du deinen einzigartigen Körper gleichzeitig entgiften, stärken und revitalisieren könntest? Mit Hatha Yoga und Himalaya Hatha Yoga ist genau das möglich.

Die harmonische Kombination aus Anspannung & Entspannung, Aktivität & Ruhe, Atmung & Körperbewegung führt Dich wieder ein Stück näher zu Dir. Die Yogapraxis erhöht Deine Flexibilität, kräftigt Deine Muskulatur und bewirkt, dass Du ganz automatisch eine gesunde Körperhaltung und stabile geistige Haltung einnimmst.

Deine Vorteile durch diese Form von Yoga erstrecken sich aber noch weiter: Durch die Schulung Deines Geistes und die bewusste Wahrnehmung Deiner emotionalen Welt erlebst Du erfülltere Beziehungen zu anderen Menschen und fühlst Dich innerlich stabiler, wenn es darum geht, die Herausforderungen des täglichen Lebens zu meistern.

Welche Vorteile erfährst Du durch eine regelmäßige Yogapraxis?

- Körperliche und geistige Entspannung
- Kräftigung der Muskulatur, Flexibilität & ein gesundes Körpergefühl
- Geistige Stabilität, sowie eine bessere Konzentration
- Mehr innerliche Ruhe, Einkehr und Verbindung zu Dir

In meinen geführten Yogakursen (online wie offline) lernst Du die klassische Asana Praxis, das Pranayama (Atemführung) sowie die Mantra-Meditation in Wort & Klang kennen.

Die Kurse finden während des Lockdowns nur Online live statt. Sobald die Studios wieder geöffnet werden dürfen, finden die Präsenzkurse in folgenden Yogastudios statt:

Karma 77 - Karl-Marx-Str. 77 & Yogastudio - Karl-Marx-Str. 86

Du kannst an regulären Kursen teilnehmen oder Eins-zu-Eins Unterricht buchen.

Gerne biete ich auch ermäßigte Preise an, wenn Du Schüler/Student bist oder finanziell schwach gestellt bist.

Melde Dich gerne bei Interesse!

Herzliche Grüße & Namaste  
Yasmin Dietl