



TEUTO-YOGA

Yoga-Kurse und -Seminare • Personal Training • Klangschalen-Massage • Meditation • Retreats • Reiki • Seminar-Zentrum

Mit Yoga auf einfache Weise nachhaltig geistig und körperlich fit

Was ist Yoga?

Yoga ist ein etwa 5000 Jahre altes indisches Übungssystem und bedeutet Einheit, Harmonie.

Warum Yoga?

Yoga fördert die Gesundheit auf einfache, effektive und ganzheitliche Weise. Yoga, richtig angewendet, harmonisiert den gesamten Organismus und ist die beste Vorbeugung gegen Erkrankungen. Yoga entspannt Körper und Geist. Stress wird abgebaut und die Koordination und Beweglichkeit des Körpers werden nachhaltig verbessert.

Dass regelmäßige Yoga-Übungen die Vitalität, Belastbarkeit und die Widerstandsfähigkeit des Übenden erhöhen, ist längst bekannt. Neue wissenschaftliche Studien

belegen darüber hinaus, dass Yoga nicht nur bei Rückenschmerzen, sondern auch bei chronischen Rückenleiden wirkungsvoller ist, als konventionelle Behandlungsformen (wie z.B. Massagen und Krankengymnastik).



Was bietet TEUTO-YOGA?

TEUTO-YOGA bietet ganzheitliches Yoga an. Unsere Yoga-Stunden sind nach einem bestimmten Konzept aufgebaut. Sie folgen der Yoga-Tradition von Swami Sivananda. Die Stunden und Kurse sind jeweils an bestimmte Zielrichtungen angepasst (bspw. Kraft und Flexibilität, Stressabbau und Entspannung, Yoga für den Rücken, Energieerweckung, usw.). Dabei legen wir besonderen Wert darauf, die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer zu berücksichtigen.

Yoga-Kurse und Seminare

Die Inhalte unserer Kurse und Seminare richten wir gezielt auf die Fähigkeiten und Erwartungen der Teilnehmer aus. Wir bieten neben qualifizierter Anleitung der Yoga-Übungen auch individuelle Unterstützung der Teilnehmer.

In zwei Tagen wie Neugeborenen - Unsere Wochenend-Retreats

Gewinnen Sie Abstand zum Alltag. Durch Yoga, Meditation, Tiefenentspannung und bestimmte Atemtechniken erleben Sie tiefe Entspannung und Erholung, mit der Sie sich körperlich, geistig und seelisch nachhaltig fit und gesund halten können. Tanken Sie Schwung, Energie und Vitalität, mit der Sie Ihr Leben gestärkt fortsetzen.



Yoga-Praxis intensiv - Einwöchige Retreats auf der Insel Kreta

Weite spüren, Ruhe genießen, einfach loslassen. Kreta ist ein einzigartiger und idealer Ort für eine nachhaltige Auszeit mit tiefer Entspannung, Achtsamkeit und Erholung. Durch eine intensive Yoga-Praxis, verschiedene Meditationsformen und Tiefenentspannung werden innere Energieblockaden gelöst, Stress nachhaltig abgebaut, Körper, Geist und Seele in Einklang und Harmonie gebracht.

Individuelle Seminare

Sie suchen Möglichkeiten für individuelle Seminare und Kurse? Sprechen Sie uns an! Gemeinsam besprechen wir Ihre Anforderungen und Erwartungen und entwickeln ein individuelles und maßgenaues Konzept für Sie.

