



Sigrd Müller

Yogalehrerin BDY/EYU

Jahrgang 1961

Seit 1993 Yoga-Übende
bei verschiedenen Lehrern

Seit 1999 Yoga-Unterrichtstätigkeit

2002 bis 2006 Ausbildung zur Yoga-
lehrerin bei der GGF Düsseldorf

Seit 2002 Unterweisung in Ayurveda
bei Dr. P. S. Subhash, Kochin (Indien)

Kontakt

Aktuelle Kursangebote finden Sie auf dem
beigefügten Terminblatt. Wenn Sie Fragen zu
mir oder meinen Kursen haben, rufen Sie mich
bitte an oder schicken Sie mir eine E-Mail!
Vielen Dank.

Telefon: 0761 - 3 91 61

E-Mail: sigrd-mueller@freiburg-yoga.de

Yoga

Insel
im Alltag

Sigrd Müller

Yoga

- Stress abbauen
- Lebendigkeit steigern
- Rücken entlasten
- Gelassenheit fördern

Sich Zeit nehmen

In unserer schnellen Welt ist Zeit kostbar, Zeit für sich selbst fast unbezahlbar. Sicher haben auch Sie schon einmal Rückzug und Entspannung auf das Wochenende oder den nächsten Urlaub verschoben. Und dann erlebt, wie anderes wichtiger wird und die Zeit für Sie selbst ausfällt.

Regelmäßige Yogastunden können eine Hilfe sein. Damit gönnen Sie sich eine Insel im Alltag – einen Freiraum, in dem Sie sich die nötige Auszeit nehmen, in Ruhe für sich sorgen und gelassener werden können.

Ruhe finden und Kraft tanken

Die sanften Übungen des Hatha-Yoga fördern Ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Sie kräftigen aber auch den Körper, zentrieren den Geist, nähren die Seele und spenden Energie. Ruhe und Kraft wirken über die Übungsstunden hinaus und können in alle Lebensbereiche einfließen.

Falls Sie denken, Sie seien für Yoga zu ungelenkig, lade ich Sie ein zu erleben, wie Ihre Beweglichkeit wieder wachsen kann.

Probieren Sie es einfach in einer kostenlosen Probestunde aus!

