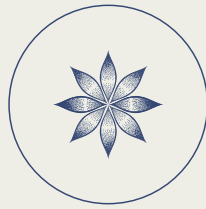


*Glückwunsch
zu diesem Schritt
zu Dir!*

*Private Yogaklassen
mit Nicola Schaefer*

WEGE ENTSTEHEN DADURCH, DASS MAN SIE GEHT

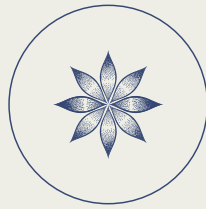


FÜR DICH, wenn du:

- Dir ein ein sensibleres oder feineres Körpergefühl wünscht
- Eine Praxis suchst, die zu deinem Körper, Gewohnheiten und deinem Leben passt
- Dich nach mehr Achtsamkeit & Selbstliebe in deinem Alltag sehnst
- Mit Yoga und Meditation deine persönliche Weiterentwicklung unterstützen möchtest

*“Yoga is the journey, of the self,
through the self, to the self”
– The Bhagavad Gita*

Dieses Programm ist für alle Level geeignet:
Neulinge im Yoga, regelmäßig Praktizierende
und auch für Yogalehrende.



Es ist mir eine große Freude, diesen Weg mit dir zu gehen und dich auf unserem gemeinsamen Weg an deine persönliche Wahrheit zu erinnern.

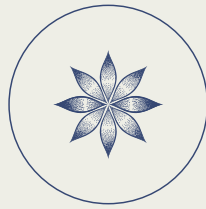
Du kannst wieder Lernen, auf deinen Körper zu hören und erhältst Werkzeuge aus den Bereichen des Ayurveda, dem Chakren-System, Persönlichkeitsentwicklung und Achtsamkeitsritualen, um deinen eigenen Weg in deine ureigene Yogapraxis zu finden.

Ich freue mich so sehr auf unsere gemeinsame Praxis.

Deine Nicky

300 h Yoga Alliance Zertifizierte Lehrerin für
Ashtanga-Vinyasa | Yin Yoga | Yoga nach
therapeutischer Art | Ayurvedisches Yoga |
Atemübungen & Pranayama |
Vipassana Meditation zur Stressbewältigung |
Systemischer Life Coach (IHK- zertifiziert)

Spezialisiert in Self-Care-basiertem Yoga &
Persönlichkeitsentwicklung



INKLUSIVE

- 30 Minuten Vorgespräch: Ich möchte deine Realität verstehen lernen, um deine Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen. Erzähl mir: Warum möchtest du auf die Matte?
- individuelle Yoga Live-Klasse: Atem-Technik, Bewegungs-Praxis und auf dich abgestimmte Meditationen
- Direkte Korrektur deiner Körperübungen
- Regelmäßiger Austausch und Anpassungen deiner Praxis an Fortschritt und Lebenssituation
- Aufzeichnungen von unseren gemeinsamen Yoga-Flows und Meditationen

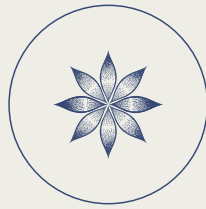
PREISE

1 x 60 Min: 85,- €

1 x 90 Min: 105,- €

4 x 60 Min: 295,- €

4 x 90 Min: 375,- €



Du benötigst noch ein WARUM?

Kein Problem. Vereinbare einfach ein unverbindliches
Beratungs-Gespräch mit mir und ich helfe dir dabei,
einen starken Motivator für diesen nächsten großen
Schritt in deinem Leben zu festigen.

Danke für dein Vertrauen.



+49 176 32 68 10 19

Mail: nilaya-yoga@gmx.de

www.nilaya-yoga.com

Instagram: [nicky_nilaya_yoga](https://www.instagram.com/nicky_nilaya_yoga)