



Darf ich Ihnen helfen, gesund zu bleiben?

Mentale und körperliche Gesundheit sind zentral für ein erfülltes Leben. Yoga kann hierzu einen wertvollen Beitrag leisten. Ich begleite Sie gerne im Stärken Ihrer Selbstregulation, der Selbstwahrnehmung und Ihrer Genesungskompetenzen ganz in Ihrer Nähe in Kleingruppenkursen und Einzelbegleitung.

Gruppenkurse mit maximal 8 Teilnehmer/Innen finden statt jeweils am

Montag (10.00 / 13.45 und 19.00 Uhr)
Dienstag (5.50 und 19.00 Uhr)

Donnerstag (18.15 und 19.45 Uhr) und
Freitag (8.30 und 10.00 Uhr).

Kostenloser Einführungsmorgen: 22. März und 22. November 2025 von 10.00 – 11.30 Uhr

Leitung: Marianne Lutz, Komplementär Therapeutin in Methode Yogatherapie mit Eidg. Diplom

Ich freue mich auf Sie, entweder in einer kostenlosen Probelektion in meinen Kursen, bei einem Einführungsmorgen oder auf ein Kennenlernen in einer Einzelbegleitung.