

Natürlich YOGA+



**Sie kennen
Ihr Ziel**



**Ich begleite
Ihren Weg**

Maria Raether

Ihre Situation

- Sie fühlen sich angespannt, und der Stress in Ihrem familiären und Arbeitsalltag nimmt immer mehr zu. Sie vernachlässigen Ihren Körper und Ihnen fehlt Bewegung, kurz: Sie fühlen sich nicht mehr wohl in Ihrer Haut.

Sie verspüren eine wachsende Unzufriedenheit, Sie nehmen zu, Ihre Leistungsfähigkeit nimmt ab. Sie fühlen sich ausgebrannt, ruhelos und können nicht mehr regenerieren. Sie sind unausgeglichen und Ihrem Alltag nicht mehr in vollem Maße gewachsen.

Sie möchten diesen Kreislauf gerne durchbrechen und wissen nicht, wo und wie Sie beginnen können.

- Sie möchten Ihrem Alltag für eine Weile entfliehen, um sich ganz auf sich selbst und Ihren Körper zu konzentrieren, damit er schöner und beweglicher wird.
- Die An- und Entspannung im Yoga zu spüren ist für Sie ein Wohlgefühl als Ausgleich und Regeneration zu einer anderen Sportart.
- Sie möchten Ihre Atemtechnik verbessern und das Glücksgefühl des inneren Friedens immer wieder verspüren.
- Sie möchten sanft Ihre Wechseljahrsprobleme lösen.

Der Mensch kann sich jeden Moment durch seine rechtschaffene und positive Gedankenhaltung und Einstellung für ein Leben in voller Dankbarkeit, Zufriedenheit, Freude und Liebe entscheiden!

Natürlich YOGA+

Mit meinem innovativen Konzept **Natürlich YOGA+** = Yoga mit Mehrwert begleite ich Sie, Ihr Potential neu zu entdecken!

Das bedeutet: Ich entwickle auf der Basis des ganzheitlichen und umfassenden Konzeptes von Yoga mit Ihnen Ihr ganz persönliches Plus:

In einem Erstgespräch erarbeiten wir genau diese Schwerpunkte und Sie erhalten einen individuell auf Sie zugeschnittenen Übungsplan für Ihr Plus. Ich unterstütze Sie bei der praktischen Umsetzung.

Yoga mit Mehrwert

- Yoga+** Laufen
- Yoga+** natürliche Hormontherapie
- Yoga+** Einzeltherapie
- Yoga+** Nidra
- Yoga+** Entschleunigung des Geistes
- Yoga+** Atmung
- Yoga+** regulierter Blutdruck
- Yoga+** natürliche Ausstrahlung

Yoga+ heißt: Yoga gezielt in ein gesundheitliches Konzept einbetten

Ihr Nutzen

- + Mehr Energie für Ihr Leben
- + Innere Klarheit und Frieden
- + Gelassenheit und Glück
- + Erfahren Ihrer inneren Kraft und des eigenen Vermögens
- + Selbstwirksamkeit
- + Ruhe
- + Tiefe Entspannung auf allen Ebenen
- + Selbstfindung

Natürlich YOGA+

- + Yoga macht glücklich und bringt Spaß.
- + Yoga regeneriert den Körper.
- + Yoga bringt Vertrauen und Zuversicht in Gegenwart und Zukunft.
- + Der Geist wird klar und ruhig.
- + Jeder kann sein Leben bewusst führen und kreativ gestalten.

www.annabauerdesign.de



**Sie kennen
Ihr Ziel**



**Ich begleite
Ihren Weg**

Maria Raether

Obergasse 20 · 69469 Weinheim an der Bergstraße
Mobil 0173-632 45 70 · info@maria-raether.de · www.maria-raether.de