

## Herzlich Willkommen

Freuen Sie sich auf ein ausführliches **Erstgespräch** (Anamnese) mit optimaler Beratung. Gönnen Sie sich ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes **Personal Training** oder trainieren Sie in **kleinen Gruppen** mit maximal 6 Teilnehmern. Individualität ist Ihnen garantiert.

## Vinyasa Yoga ist vielseitig.

### ● work out

Vinyasa Yoga ist ein ganzheitliches, modernes Training mit einem dynamisch, kraftvollen Bewegungsablauf.

Das Herz-Kreislauf-System kommt aktiv in Schwung.

Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, das Gleichgewicht geschult und durch intensive Konzentration auf die fließenden Bewegungen entspannt der Geist.

### ● prävention

Muskuläre Dysbalancen, Verspannungen und Blockaden sind die Ursachen für Körperfehlhaltungen. Kräftige, entspannte Muskeln, flexible Gelenke und geschmeidige Sehnen sorgen für eine bessere Körperhaltung.

Mentale Kraft, tiefer Schlaf und innere Ausgeglichenheit lassen Sie den Alltag mit mehr Gelassenheit angehen.

### ● business

Bauen Sie Stress ab – ein dynamischer Bewegungsablauf, mit dem Atem synchronisiert, lässt Sie so umfassend trainieren, dass ihr Geist zur Ruhe kommt.

Lösen Sie Anspannung und Verspannungen. Ihr neues Körpergefühl schenkt Ihnen eine bessere Haltung und noch positivere Ausstrahlung. Werden Sie gelassen und kreativ durch einen freien Kopf.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin. Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre Mail.

**daniela jopp**

yogatrainerin

ingewai 2 | 25980 sylt | tinnum  
tel. 04651.3509660 | mobil: 0170.9362780  
anfrage@daniela-jopp.de | www.daniela-jopp.de



exklusives yoga training

**daniela jopp**