



Aeskulap

VITALZENTRUM

ZEIT FÜR WOHLBEFINDEN

## MERIDIAN-YOGA im Aeskulap Vitalzentrum

---

**Meridian-Yoga** ist für alle, die Yoga ausprobieren oder neu für sich entdecken wollen. Ich verbinde dabei den acht-gliedrigen Yoga-Pfad mit der fernöstlichen 5-Elemente-Lehre (wie sie in der TCM und im Shiatsu Anwendung findet). Wichtig dabei ist mir auf die jeweiligen Bedürfnisse der Menschen einzugehen und von innen heraus die Körperübungen zu erfahren. Wir erforschen, welche Asanas unser Körper im JETZT, gerade braucht: gleich ob sanft, anstrengend, spielerisch, fordernd oder entspannend

**Ort:** Aeskulap Apotheke, Kardinal Nagl Platz 1, 1030 Wien

**Zeit:** jeden Freitag 9:00 – 10:30Uhr

**Kosten:**

120€ für 10 Termine

15€ Einzeltermine

Mitzunehmen wäre eine Yogamatte, kleines Tuch bzw. Handtuch und bequeme Sportkleidung.

**Yogalehrerin:**

Hanna Maria Breuer, BA

Geboren 1982 in Linz

Zertifizierte Yogalehrerin, Reiki-Praktikerin, Shiatsu-Praktikerin (in Ausbildung)

Schauspielerin, Montessori-Pädagogin, Reisende und Forscherin

**Kontakt und ANMELDUNG:**

[vitalzentrum@aeskulap.at](mailto:vitalzentrum@aeskulap.at) oder unter 01/712158321