

## **Barbara Gruber**

### Yoga:

Integraler Yoga

### Intention:

Ich lehre einen integralen, also ganzheitlichen Yoga-Stil, dessen Übungen und Methoden ihre Wirkungen auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene entfalten. Er heißt auch „Yoga fürs Leben“ - Dieses Yoga führt zu mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit und entwickelt auf allen Ebenen ganzheitliche Gesundheit, Freude und Gelassenheit.

*„Ich bin dankbar dafür, dass ich Yoga praktizieren und weitergeben kann. Dankbar, dass ich Menschen begleiten darf ihre eigenen Schätze, welche jeder von Natur aus in sich trägt, durch Yoga bewusst zu machen und wieder zu erkennen.*

*Das „JETZT“ erscheint mir wesentlich erstrebenswerter als das „Vielleicht“ und „Irgendwann“. Beginne also mit Deinem ersten Schritt. Ich freue mich auf Dich.“*

Namasté

### Ausbildungen:

Zertifizierte Yogalehrerin (YAA500), Meditationslehrerin & Klangtherapeutin, Weiterbildungen in Yoga für Gesundheitstherapie, Senioren yoga, Kundalini- u. Yin Yoga und Ayurvedische Ernährung

### Kontakt Daten:

HERZRaum, Brunnaderstr. 19, Bad Birnbach

Tel.: +49 176 19779002

Mail: [info@herzraum.jetzt](mailto:info@herzraum.jetzt)

Homepage: [www.herzraum.jetzt](http://www.herzraum.jetzt)

### Yogastunden:

Dienstag: 10:00 Uhr, 17:30 Uhr & 19:00 Uhr

Mittwoch: 10:00 Uhr & 17:30 Uhr

Donnerstag: 10:00 Uhr, 17:30 Uhr & 19:00 Uhr

Klangtherapie nach Vereinbarung

---