

Lena Sommer

Yoga:

Ganzheitlicher Yoga

Ausbildungen:

Yoga- Lebensfreude- & Bewusstseinslehrerin (YAA 300)

Ganzheitliche Gesundheits-, Vitalkost- & Fastenberaterin

Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen, Dr. Markus Strauß

Intention:

Mit meinem ganzheitlichen Yogastil voller Lebensfreude & Leichtigkeit möchte ich Menschen im Herzen berühren. Yoga ist ein großartiger Weg, um auf allen Ebenen zu entspannen, geistige Klarheit zu gewinnen und sich selbst vollkommen zu spüren. Meine Intention ist es Menschen auf ihrem Weg zu mehr Bewusstsein, Freude und Lebensenergie zu begleiten und dabei auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. Ebenso lasse ich in den Yogastunden meine ganzheitlichen Kenntnisse im Gesundheitsbereich mit einfließen, welche eine Yoga-Erfahrung ermöglicht, die geistig tiefgehend ist und Dein Gesundheitsbewusstsein inspiriert. Ich freue mich darauf gemeinsam mit Dir Körper und Geist in Bewegung zu bringen!

Kontakt Daten:

Raum für Ruhe & Kraft, Hotel Sankt Leonhard, Brunnaderstr. 21, Bad Birnbach

Tel.: +49 176 91440929

Kontakt: info@lenasommer.com

Homepage: www.LenaSommer.com
