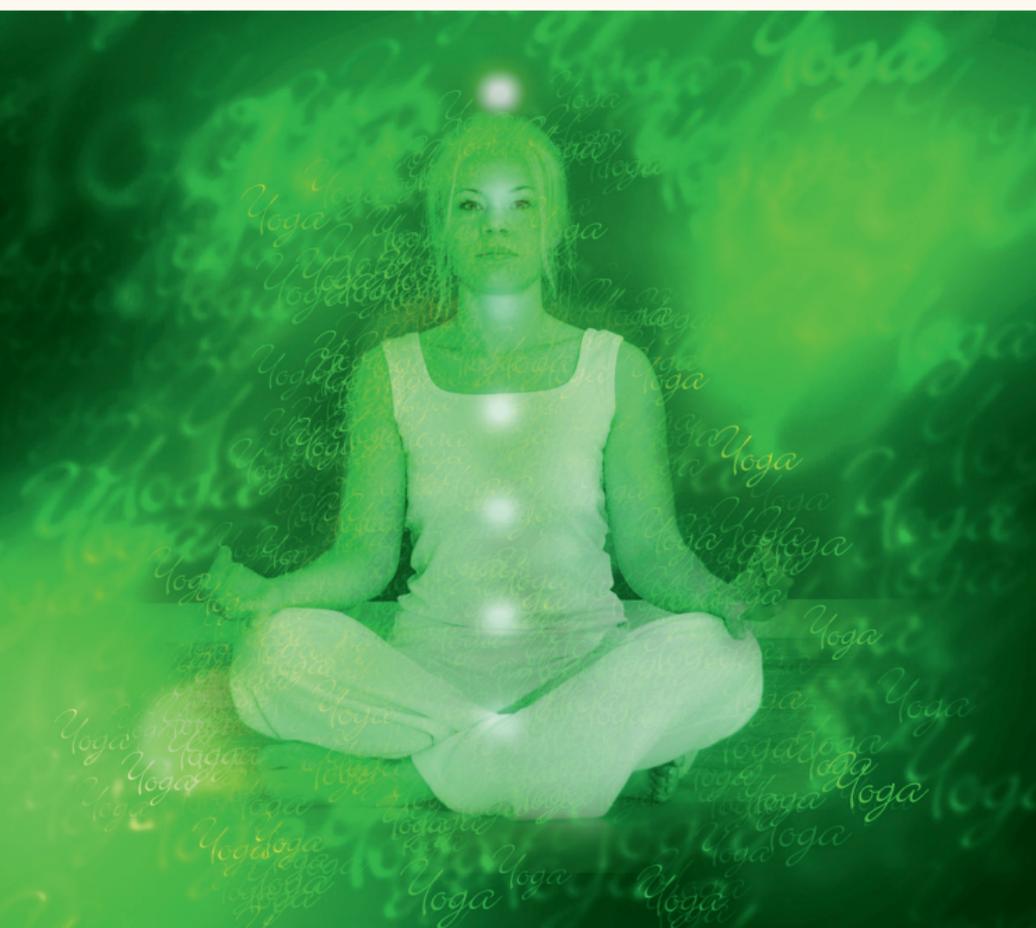


# Yoga

Durch Bewegung, Entspannung und Meditation die innere Mitte finden.



Wir haben keinen Einfluss auf das was kommt, aber darauf, wie wir damit umgehen.

**Sylvia Frömming**  
Heilpraktikerin, Yogalehrerin  
Entspannungs- / Mentaltrainerin

Telefon: +43 664 1651729  
email: [elementeimeinklang@gmx.at](mailto:elementeimeinklang@gmx.at)  
[www.elementeimeinklang.de](http://www.elementeimeinklang.de)



Yoga bedeutet „Einheit, Harmonie“ und beinhaltet:  
Asanas (Yoga-Stellungen), Pranayama  
(Atemübungen), Shavasana (Tiefenentspannung),  
Ernährung und Meditation.

Aktivität und Erholung sind die Grundmuster unseres Biorhythmus. Jeder Mensch benötigt Ruhe und Entspannung als Gegengewicht zu den Belastungen des täglichen Lebens, zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit und der Gesundheit. Yoga lehrt uns durch verschiedene Techniken zur muskulären und mentalen Spannungsregulation unsere Aufmerksamkeit zu lenken. Auf körperlicher Ebene entwickelt sich Muskelstärke und Flexibilität. Über die Atmung lernen wir unsere Energie fließen zu lassen, die oft durch falsche Atemmuster und verdrängte oder unterdrückte Emotionen blockiert ist. Meditative Techniken führen in die innere Stille. In dem Maße, in dem es uns gelingt, unseren Geist zur Ruhe zu bringen, in dem Maße ruhen wir in uns selbst. Stress, Ängste, Zweifel, Rastlosigkeit, Unerfülltheit und innere Leere werden zu Freude, Ausgeglichenheit, Harmonie, Achtsamkeit, innerem Frieden, Ruhe, Selbstbewusstsein und Willensstärke.

Durch die Erweiterung des Bewusstseins entsteht in uns ein Raum, in dem sich Klarheit und Gelassenheit entwickeln können.

Ein gesunder Körper, ein klarer Verstand und ausgewogene Emotionen führen uns in die Rückverbindung mit dem eigenen Selbst, der unerschöpflichen Quelle innerer Weisheit.



**Sylvia Frömming**

Heilpraktikerin, Yogalehrerin  
Entspannungs- / Mentaltrainerin

Telefon: +43 664 1651729

email: [elementeimeinklang@gmx.at](mailto:elementeimeinklang@gmx.at)

[www.elementeimeinklang.de](http://www.elementeimeinklang.de)