

yoga & mehr

herz
yoga

gisela rühl

yoga · yogatherapie
stressbewältigung

Wenn man ans Meer kommt
soll man zu schweigen beginnen
bei den letzten Grashalmen
soll man den Faden verlieren
und den Salzschaum
und das scharfe Zischen des Windes
einatmen
und ausatmen
und wieder einatmen

Wenn man den Sand sägen hört
und das Schlürfen der kleinen Steine
in langen Wellen
soll man aufhören zu sollen
und nichts mehr wollen wollen
nur Meer
nur Meer

(Erich Fried)

yoga einzelstunde

55,- €

(90 min.)



individuell

(an pers. möglichkeiten und bedürfnissen orientiert)



kompetent



traditionell

und mehr...

z. b.: shiatsu,

autogenes training

wirbelsäulengerechtes üben (rückenschule)

gerne auch:



in ihrem hotel



bei ihnen zuhause



in der natur/am strand



in meinem praxisraum

gisela rühl

yoga · bdy/eyu

am fischerhafen 19

26548 norderney

fon: +49(0) 49 32/991063

Besuchen Sie den schönsten Ort der Welt,
in Ihrem Inneren, Ihrer Seele, dann werden Sie entdecken,
dass jeder Tag ein Ferientag, ein Feiertag ist.