



*Yoga ist das,
was du daraus machst.*



Britta Rust

Qualifizierte Yogalehrerin für
Personal-Training & Gruppencoaching

Frommholdstraße 21
21680 Stade

Telefon: 0152 2703 15 37

E-Mail: yoga.stade@t-online.de



Mitglied im Netzwerk
Yoga Vielfalt
www.yogavielfalt-elbe-weser.de

YOGA

*Britta
Rust*



*Du bist bereit.
Ganz sicher!*

*Der richtige
Zeitpunkt ist
jetzt!*

Ich arbeite als
Personal-Trainerin und
als Gruppencoach.

Gerne erarbeite ich auch
individuelle Programme
auf Anfrage.

Fasziniert von der Möglichkeit,
durch die tägliche Praxis meine
Selbstheilungskräfte zu aktivieren,
habe ich Yoga in meinen Alltag integriert.

Meine Motivation ist es,
die Freude an der Bewegung weiterzugeben,
denn „Freude ist die Gesundheit der Seele“.

Du entscheidest.

Yoga ist das, was du daraus machst!

Alles kann, nichts muss - achte auf die Signale deines
Körpers,
deine ganz individuellen Bedürfnisse und entscheide
jeden Tag aufs Neue, was dir heute gut tut.

*Jeder der atmet,
kann Yoga üben!*

Nutze die Wirkung des Yoga und
gönne dir dadurch mehr Ruhe,
mehr Gelassenheit und einfach mehr vom
Hier und Jetzt, mitten im hektischen Alltag.

Mein Angebot:

Stress-Prävention

Lasse Anspannungen los
und übe Gelassenheit
für den Alltag.

Mache Platz für Neues,
aktiviere deine
Selbstheilungskräfte und
steigere deine
Resilienzfähigkeit.

Förderung der Freude
an regelmäßiger
Bewegung

Entdecke deine
Beweglichkeit und
schule deine Flexibilität.

Erkenne deine Stärke
und trainiere deine
Standfestigkeit.

Finde Freude an der
Ausdauer und ergründe
dein individuelles
Bewegungsbedürfnis.