

YOGA

Nadine Maier

ÜBER MICH

Mein Name ist Nadine Maier
von Achtsamkeitsräume.

Ich bin ausgebildete

Yogalehrerin,

Achtsamkeitslehrerin und
Klangschalenpraktikerin.

Mein Herz schlägt für die

Themen Achtsamkeit,

Entspannung und innere

Balance.

Mit meinen Yogastunden und

Klangstunden möchte ich Dir

Räume schaffen, in dem Du ganz

bei Dir ankommen kannst.





YIN YOGA

Yin Yoga ist ein ruhiger und langsamer Yoga-Stil. Die Körperhaltungen werden mit so wenig Muskelanspannung wie möglich ausgeführt, damit Du ganz im Loslassen und Entspannen ankommst.

HATHA YOGA

Hatha Yoga beinhaltet das Üben von Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen und Meditation. Es stärkt Deinen Körper, macht ihn flexibler, fördert die Konzentration und Körperwahrnehmung.



KLANGBAD

Mit verschiedenen Klanginstrumenten wird ein Klangraum erzeugt. Dein Körper wird umhüllt von den Klängen und Schwingungen der Klanginstrumente, welche sich im Raum ausbreiten und Dich in eine tiefe Entspannung führen.



YOGA

Nadine Maier



Mehr Informationen über mich findest du auf
Instagram und Facebook unter
[@achtsamkeitsraeume](#)
Meine neue Website
www.nadine-maier.com
ist derzeit im Aufbau.