



In meinem früheren Beruf in der Wirtschaft, aber auch im privaten Umfeld, konnte ich immer wieder beobachten, wie sich anhaltende psychische

Belastungen in psychosomatischen Symptomen unterschiedlichster Ausprägungen manifestierten.

Diese Erkenntnisse führten mich u. a. zur Philosophie und Praxis des Yoga, welches mit seinen vielfältigen Möglichkeiten und Ansätzen Körper, Geist und Seele auf wundervolle Weise harmonisiert.

Mein Yogalehrer-Zertifikat nach den Standards der Yoga Alliance of Europe erwarb ich in Indien.

Für mich steht jedoch nicht Yoga im Mittelpunkt, sondern Ihre Bedürfnisse!

So wäre es mir eine besondere Freude, mit den Wirkweisen des Yoga beitragen zu können, Ihr persönliches Wohlbefinden, und damit auch Ihre Lebensqualität, zu steigern.

Ihre Iris Liedl

YOGAMOBIL
Persönlich für Sie!

YOGAMOBIL
Persönlich für Sie!



Iris Liedl ~ Ihr YogaCoach

YOGAMOBIL

Persönlich für Sie!

Sie wünschen sich ...

- eine Harmonisierung & Vitalisierung von Körper, Geist & Seele.
- eine Prävention & Linderung stressbedingter Beschwerden & Blockaden.
- eine angenehme & wohltuende Methode der Diätunterstützung.
- eine generelle Steigerung Ihrer Beweglichkeit und Körperspannung.
- eine Unterstützung bei der Bewältigung von Krisensituationen.
- einen mentalen & körperlichen „Jungbrunnen“!

Sie möchten ein ganz exklusiv auf Sie zugeschnittenes Yogaprogramm – mit dem, was Sie brauchen und Ihnen gut tut? Mit individueller Betreuung & Unterstützung ganz diskret in Ihren Räumlichkeiten?

Dann ist mein YogaCoaching - Angebot genau das Richtige für Sie!

Die Einzelstunden werden individuell auf Ihre persönlichen Ziele und Bedürfnisse zusammengestellt und finden in Ihren Räumlichkeiten statt.

Speziell ausgewählte Körperübungen - abgestimmt auf Ihre Ansprüche - in Kombination mit wirkungsvollen Atem- und Tiefenentspannungsübungen, garantieren Ihnen eine exklusive Yogastunde, deren positives Ergebnis Sie unmittelbar spüren können.

Auf Wunsch auch in Kombination mit Ernährungs- & Gesundheitsberatung.

Rufen Sie mich an

0176.61035369

oder schreiben Sie mir eine Email
iris.liedl@yogamobil.info

Ich freue mich auf Sie!

Bewegung & Ausgleich für Körper, Geist & Seele

YOGAMOBIL

Persönlich für Sie!

Für Gestresste, Körperbewusste, ManagerInnen, SeniorInnen - einfach für alle, die sich etwas Gutes tun wollen für Körper, Geist & Seele!

Genau dort, wo Sie es wünschen und sich wohlfühlen: zu Hause, im Grünen oder in Ihrem Büro.

Ihr Vorteil

In den Einzelstunden kann ich sehr viel individueller und zielgerichteter als im klassischen Gruppentraining auf Ihre Persönlichkeit und Ihre Verfassung eingehen und nach einem eingehenden Erstgespräch passende Übungsreihen, Atem- & Mentalübungen auswählen.

Die Yogastunden sind intensiver, weil Ihre persönliche Situation berücksichtigt wird und ich damit in besonderen Lebensphasen auch unterstützend wirken kann.

Zudem entfällt das Vergleichen mit anderen: Statt äußerer Perfektion zählt in meinen Stunden allein die innere Haltung und die Bereitschaft, sich auf eine neue Selbst-Erfahrung einzulassen.

Und obendrein bekommen Sie natürlich Tipps für eigenständiges Praktizieren und die Integration des Erlernten in Ihren Alltag.

Das Erstgespräch mit Anamnese ist für Sie kostenfrei!

Iris Liedl - Ihr YogaCoach

Zertifizierte Yogalehrerin

Mobil — 0176.61035369