



**ANKOMMEN AUFTANKEN AUFLEBEN**

**[WWW.YOGA-TANKSTELLE.CH](http://WWW.YOGA-TANKSTELLE.CH)**

# AYUR-YOGA

## IM ZENTRUM VON LIESTAL

### NEUE YOGA LEKTIONEN MORGENS, ÜBER MITTAG UND ABENDS!

Für Frühdynamische, Geschäftsleute, Senioren, Mütter/Väter, Neueinsteiger sowie Fortgeschrittene..., es hat für alle passende Lektionen.

### PRIVATES COACHING

in Yoga oder Yogatherapie im Einzelunterricht.

### YOGA-TANKSTELLE

Deine persönliche Tankstelle für Ruhe, Entspannung, geistige und körperliche Flexibilität, gesunden Atem und erfrischende Energie! Mit Ayur-Yoga können wir die Übungen auf Deinen Körper und Deine individuellen Fähigkeiten achtsam, abwechslungsreich und anatomisch korrekt anpassen. Auf der körperlichen Ebene kannst Du Entspannung, Kräftigung, Linderung von Schmerzen, verbesserte Beweglichkeit und ein ganzheitliches Wohlbefinden erlangen. Im Geist kannst Du zur Ruhe kommen, zu Dir finden und Dich mental für den Alltag stärken.



**Emanuel Müller**  
**Ayur-Yoga Lehrer,**  
**Yogatherapeut i.A.**  
Dipl. Pflegefachmann HF,  
Trainer Aggressions-  
management HöFa I,  
Karate 2. Dan, Aikido



**Anouk Spiess**  
**Ayur-Yoga Lehrerin,**  
**Yogatherapeutin i.A.**  
Tänzerin & Choreographin  
Tanzlehrerin (Ballett, Jazz,  
Contemporary)

**Stundenplan, Buchungen, Kontakt und weitere Infos auf unserer Website**

**WWW.YOGA-TANKSTELLE.CH**

Wir sind neu am **Fischmarkt 34**, 4410 Liestal