

www.hathayoga-freising.de

**Monika Leitzgen**

ärztl. geprüfte Yogalehrerin (BfY)  
Dipl. Soz. Päd. (FH)

Heilpraktikerin der Psychotherapie  
Reiki, Jin Shin Jyutsu (Heilströmen)  
Bioenergetik, Atemintegration  
Yoga bei besonderen Beschwerden  
(Yoga Vidya) und Hormonyoga



stärkend  
energetisch

nährend

heilend  
bewegend

HATHA  
YOGA  
FREISING

YOGA

mit ärztlich geprüfter  
Yogalehrerin (BfY)

YOGA berührt Sie



Yoga heilt gesundheitliche Leiden, stärkt ihr Immunsystem, nährt und berührt ihren Körper. Durch die verschiedenen Asanas werden Sie körperlich fit, beweglich, stabil und stark. Der richtige Atem bringt zusätzliche Energie, verstärkt die Bewusstseinskräfte der Übungen, sorgt für innere Gelassenheit und berührt das Seelische.



Ich freue mich auf Sie!  
Ihre Monika Leitzgen

Das biete ich Ihnen:

- indiv. Yogastunden, abwechslungsreich, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt
- Sie erlernen innere Ruhe und das Wirken der richtigen Atmung
- Sie lernen Ihre eigenen Grenzen zu erspüren und zu erweitern
- indiv. Einzelstunden für spezielle Leiden u. spezifische Schmerzen
- **10er Kurse von gesetztl. Krankenkassen gefördert**

www.hathayoga-freising.de

**Monika Leitzgen**

ärztl. geprüfte Yogalehrerin (BfY)  
Dipl. Soz. Päd. (FH)

Zeit für Yoga!

Melden Sie sich an

Carl-Orff-Str. 30  
85356 Freising

Telefon: 08161 – 787755  
Mail: monika@hathayoga-freising.de

Zeit für Yoga! Melden Sie sich an: **Tel: 08161-787755**

MO 19:00 Uhr | Yoga I | Offen (90 min) | Atlantis  
MO 21:00 Uhr | Yoga I | für Männer (90 min) | Atlantis  
DO 18:00 Uhr | Yoga II | 10er Kursreihe (90 min) | Sommerland

Seminarraum Atlantis | Erdingerstr. 82a | FS-Lerchenfeld  
Sommerland Yoga | Richard-Strauss-Str. 4 | FS-Lerchenfeld