



**LUX
YOGA**

Yoga, das

['jo:ga]

Genitiv: des Yoga[s]

Indische philosophische Lehre, die durch Meditation, Askese und bestimmte körperliche Übungen den Menschen vom Gebundensein an die Last der Körperlichkeit befreien will

Herkunft

altindisch yōga-ḥ,
eigentlich = Verbindung,
Vereinigung,



LUX YOGA



Trisha Mann ist Yogalehrerin für Vinyasa Flow . Sie machte ihre Trainer-Ausbildung für Vinyassa Flow/Hatha Yoga 1994 in Massachusetts. Seitdem besuchte Sie immer wieder Workshops und Yoga-Retreats unter anderem bei SHIVA REA, ANNA FORREST und DAVID SWENSON.

Ihr Unterricht ist relaxed, herausfordernd und macht einfach Spaß !

**SCHAUT ES EUCH AN
LASST EUCH ÜBERRASCHEN UND GENIEBT ES.**

PRIVATKURS:	nach Vereinbarung	€ 40,- pro Stunde
GRUPPENKURS:	3x pro Woche	€ 10,- pro Einheit

