

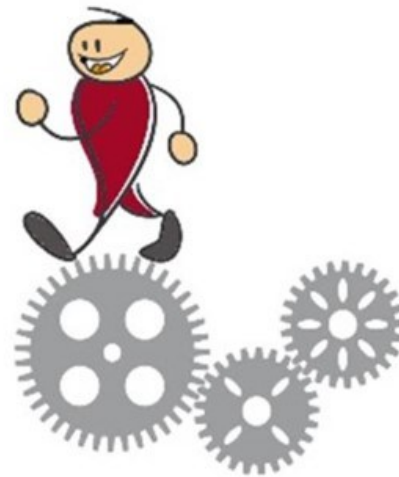
Yoga im Alltag gelebt bedeutet



Mitten im Stress
STOP zu sagen.



Inne zu halten, einige
tiefe Atemzüge zu
nehmen.



den Körper zu spüren
und den Rhythmus
zu ändern.



Entspannter und
gelassener
weiter zu machen