

# YOGA

Yoga bewegt und macht Freude, lässt uns innehalten und schafft Raum für Neues. Gegensätzliches wird zusammengeführt und eine Verbindung von Körper, Geist und Seele kann entstehen.



Fotos: Bärbel Miessner

Körperübungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) sorgen für Kraft, Flexibilität und Geschmeidigkeit. Verspannungen und Stress werden abgebaut. Lebensenergie (Prana) kann wieder ungehindert fließen und bringt so Klarheit, emotionale Ausgeglichenheit und Freude im Alltag.



## Michaela Derra

zertifizierte Akhanda-Yogalehrerin  
zahlreiche Fortbildungen im In- und Ausland  
(u.a. Acro-, Astanga-, Iyengar- und Meridian-Yoga)  
sowie Ausbildung in Thai-Massage

Gruppenunterricht (maximal 5 Personen)  
Montags 19-20:30 Uhr – Einstieg jederzeit möglich!  
Kosten: € 18 pro Stunde

€ 80 für fünf aufeinanderfolgende Stunden

€ 10 für eine Probestunde

Bitte vorher unter Tel.: 089-260 22 773 anmelden.

Einzelunterricht, weitere Gruppen und  
Thai-Massage auf Anfrage: [m.derra@hotmail.com](mailto:m.derra@hotmail.com)



Herzogspitalstr. 5, 80331 München  
[www.joerg-preuss.de](http://www.joerg-preuss.de)