



## Auszeit in freundlicher Atmosphäre

Fühlen Sie sich auch oft überarbeitet, gestresst und angespannt? Sehnen Sie sich danach, zur Ruhe zu kommen und den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen? Oder möchten Sie einfach Ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann gönnen Sie sich eine kleine Auszeit bei Shivayoga Göttingen.

In freundlicher und entspannter Atmosphäre finden Sie hier Zeit und Muße zum Durchatmen. Lassen Sie einfach los und konzentrieren Sie sich auf Ihre Bedürfnisse - auf Ihren Körper, Ihren Geist, Ihre Seele.

Stärken und entspannen Sie sich beim Yoga. Genießen Sie unsere ayurvedischen Wellnessmassagen. Oder lassen Sie sich mit Shiatsu oder Reiki Ihre Energie zurückbringen.

Vereinbaren Sie mit der umseitigen Anmeldekarte einfach einen unverbindlichen Schnuppertermin. Gerne können Sie sich auch gleich für einen Kurs Ihrer Wahl entscheiden. Wir freuen uns auf Sie!

## Für jeden das passende Angebot

### Yoga

Kräftigen Sie Ihren Körper - ganz sanft und ohne Leistungsdruck. Yoga eignet sich für jeden, egal ob jung oder alt, sportlich oder unbeweglich. Beginnen Sie einfach bei Ihren Möglichkeiten, dehnen und lockern Sie sich und erfahren Sie eine tiefe Entspannung.

Wählen Sie aus unserem umfangreichen Programm:

- ✓ Yoga am Morgen
- ✓ Yoga bei Rückenbeschwerden
- ✓ Yoga für Frauen
- ✓ Yoga für Kinder (ab 7 Jahre)
- ✓ Yoga für Schwangere
- ✓ Yoga für die Stimme
- ✓ Yoga trotz Knieproblemen
- ✓ Yoga und Entspannung

Je nach Ihrem persönlichen Bedarf bieten wir

- regelmäßige Kurse (siehe Wochenplan)
- Workshops am Wochenende
- Einzelunterricht
- individuell zugeschnittene Angebote

### Ayurvedische Wellnessmassagen:

Neben wohltuenden Rücken- und Ganzkörpermassagen bieten wir Ihnen ein einmaliges Erlebnis mit dem Öl-Stirnguss. Hierbei trifft warmes Öl von oben auf Ihre Stirn und sorgt für absolute Entspannung. Das Gleiche gilt für die indische Kopfmassage.

### Shiatsu:

Bei dieser Fingerdruckmassage werden Energieblockaden und Energiemängel erspürt und ausgeglichen. Schon während der Behandlung stellen sich Wohlbefinden und Ausgeglichenheit ein.



### Reiki:

Hier können Sie selbst Energiebewegungen erspüren, Körper, Geist und Seele in besseren Einklang bringen. Lernen Sie, sich und andere besser wahrzunehmen!

### Indisch-ayurvedisches Kochen:

Duftende Gewürze, bunte Menüteller und Teeträume - genießen Sie mit allen Sinnen!

### Spezielle Angebote für Ihre eigene Gruppe:

Individuelle Konzepte, z.B. für Yoga, Entspannung oder Kochen für Firmen, zu Geburtstagen oder für Freunde. Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot!

### Gutscheine: Verschenken Sie Entspannung!

### Die Räume

Unsere neuen Räume in der Calsowstraße bieten eine einmalige warme Atmosphäre zum Auftanken. Hohe Fenster mit Jugendstil-Elementen durchfluten die Gruppenräume mit Licht, ein eigener Massageraum lädt zum Entspannen ein. In unserer Küche finden Sie Platz zum geselligen Kochen und Genießen. Alle Räume wurden im Herbst 2015 kernsaniert.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

➔ [www.shivayoga-goettingen.de](http://www.shivayoga-goettingen.de)

