



MEIN NAME:

Ivo Straßer

MEIN YOGASTIL:

Ich praktiziere Hatha Yoga, mit traditioneller yogischer Ausrichtung, d.h. die Ausführung erfolgt mit Schwerpunkt auf der Bewusstwerdung körperlicher, psychomentaler und energetischer Wirkungen. Dadurch kann die tiefere Natur des eigenen Wesens erfahren werden

WAS ICH LIEBE:

Ich liebe es so zu leben, dass jeder Moment von einem seelischen Glück im Herzen begleitet ist. Das erfahre ich zum Beispiel in der Beobachtung der Natur, beim Feiern mit Freunden oder beim Kochen eines leckeren Essens.

MEIN TIPP FÜR DICH:

„Immer wieder spielerisch die Ein- und Ausatmung wahrnehmen, ohne in sie einzugreifen.“

BE PART OF IT !!!