



**MEIN NAME:**

Christiane Schmitz

**MEIN YOGASTIL:**

Durch die Verbindung der Atmung mit der Bewegung entsteht die Verbindung von Körper und Geist, das was wir mit OM ... das Eine, das Verbindende meinen. Ashtanga-Yoga, der Flow kreativ angepasst...

**WAS ICH LIEBE:**

Sich aus der Komfortzone herausbewegen! Offen gegenüber allem Neuen ... entdecken von anderen Kulturen; Menschen, diesen liebevoll zu begegnen und sie zusammenzubringen ... mit dem Praktizieren von Yoga!

**MEIN TIPP FÜR DICH:**

„Let it flow & don't compare! Übe für Dich angepasst - eine perfekte Asana ist nicht das Ziel ... finde es heraus auf Deinem Yogaweg“

Deine

*Christiane Schmitz*

**BE PART OF IT!!!**