

>> **Sorgt für Energie**

Übungen, passend zur Saison,  
geben Rhythmus und Kraft

>> **Schenkt Harmonie**

Sanfte Bewegungen bringen  
in Einklang mit der Natur

>> **Erleichtert Veränderungen**

Rituale geleiten durch  
die Übergangszeiten

# MIT YOGA DURCHS JAHR

HERBST\_WINTER\_FRÜHLING\_SOMMER

FOTOS \_ JAN RICKERS PRODUKTION \_ JOANA CLARO  
KONZEPT \_ LUCIA NIRMALA-SCHMIDT