

## **Anandayoga - „Wach und Bereit“ mit Gioianna (Anne) Stoppe**



Ich möchte einladen zum Energieaufbau am Morgen.

Anandayoga ist ein Yoga der Freude, für Groß und Klein! Wir praktizieren Yoga in der ursprünglichen Form mit Elementen wie Energieübungen, Asanas, Tiefenentspannung und Meditation.

Seit vielen Jahren leite ich Anandayoga und Ananda-Kinderyoga für die ganze Familie. Von 4 Jahren bis 89 Jahren war alles dabei. Den Tag mit einer Einheit Anandayoga zu starten ist ein Plus auf allen 3 Ebenen, Körper, Geist und Seele.

Jeder praktiziert in seiner eigenen Verfassung und Tagesform.