

***Yogaschule Nieder-Hilbersheim***  
**Dr. Karin Bitz - Heilpraktikerin**  
Fachmedizinisch geprüfte Yogalehrerin (DYL/EYU)  
Yoga und Entspannung, Fußreflex- und Energiebehandlung

---

# Yoga Früh

## Yoga vor der Arbeit

Sich Energie holen, um über den Tag getragen zu werden;  
sanft den Körper wecken;  
die Stille des frühen Morgens genießen.

Sich selber spüren  
Die Sonne begrüßen  
Den Kreislauf anregen,  
die Muskeln durchbewegen und  
die Bänder dehnen.

Ruhe - Kraft - Beweglichkeit und innere Zufriedenheit für den Alltag tanken.

Dann kann der Tag kommen!!!

Für alle, die sich trauen morgens früh aufzustehen und die erleben wollen, wie gestärkt, kraftvoll und mit Leichtigkeit sie durchs Leben gehen können.

Montags bis freitags  
6:00 - 7:00 Uhr  
7:00 - 8:00 Uhr  
8:00 - 9:00 Uhr

**Yoga: Gesundheitstraining für Gesunde oder solche, die es werden wollen**