



**Hallo!**

*Schön, dich kennenzulernen*

Ich bin Lena Maung Yin (B.A. Chinastudien/Ostasienwissenschaften & Politikwissenschaften), Yoga-Lehrerin und Hypnosetherapeutin.

Yoga und Meditation sind für mich ein Portal in die Verbindung zum innersten Selbst, das die feinen Verbindungen zwischen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt und als Ganzes erfahrbar werden lässt.

Klarheit, Kraft und Leichtigkeit stellen sich ein und verändern unser Sein im alltäglichen Leben.

### **Mein Yoga für dich**

Ich beziehe Prinzipien aus verschiedenen Lehren in meine Praxis mit ein, die nachhaltig und integrierend zusammen wirken.

### **Die Basis bilden:**

- ❖ eine klare, anatomisch gesunde Ausrichtung
- ❖ ein verbindender Energiefluss zwischen Körper, Geist und Seele
- ❖ Hatha-Yoga und Yin-Yoga Elemente
- ❖ Meditation

Durch eine regelmäßige Yoga-Praxis können wir nach und nach kleine Veränderungen wahrnehmen, die uns - und die Welt um uns herum - Tag für Tag strahlender machen.

*Ich freue mich auf dich!*



## Om namah shivaya gurave

*Ich verbeuge mich vor dem  
tiefsten inneren Frieden  
in mir und in allen Wesen,  
dem wahren Lehrer.*

# Yoga

mit Lena Maung Yin

**montags** von 17:00 bis 18:30 Uhr

09.09. bis 25.11.2024

10 Termine

**kein Kurs während der Herbstferien  
(21.&28.10)**

**Ort:** Quelle des Mitgefühls, Heidenheimer  
Str. 27, 13467 Berlin-Hermsdorf

**Kosten:** pro Einheit 20€ = 200€ für den  
gesamten Kurs

Gerne können Sie eine Probestunde  
machen, die dann auf den Gesamtpreis  
angerechnet wird.

Ein späteres Hinzukommen ist möglich.

### **Anmeldung und Fragen:**

lena.maungyin@gmx.de  
oder Handy: 0157 396 733 60

[www.lenayin.com](http://www.lenayin.com)

# Yoga

zum Herbstbeginn

mit Lena Maung Yin



**09. Sept. bis 25. Nov. 2024**

montags 17 – 18:30 Uhr

in der

*Quelle des Mitgefühls*