

// YVONNE HOBERG //

Yoga Personal Training | Atemtherapie |
Achtsamkeits-Coaching

YOGA & ATEM

mit Glowing Mind



Infos & Buchung:
Tel.: +49 151 54 750 169
E-Mail: yvonne.hoberg@glowing-mind.com



INVESTITION:
ab 80 EUR / Stunde

WWW.GLOWING-MIND.COM

Infos & Buchung:
+49 151 54 750 169
yvonne.hoberg@glowing-
mind.com

GLOW TO GROW.



MOVE

- gezieltes & persönlich auf Dich zugeschnittenes Yoga Personal Training
- bei Dir zuhause, online oder in meinen Räumen
- therapeutisches Yoga bei Einschränkungen oder nach Operationen des Bewegungsapparats, z.B. nach Hüft-, Knie- oder Schulter-OPs
- Yoga & Atemtherapie bei Burnout und Belastungsstörungen wie chronischer Erschöpfung, Trauma oder Depression



BREATHE

- ganzheitlich-integrative Atemtherapie
- Pranayama Techniken
- Meditation und Achtsamkeit
- Ausrichtungs-Praxis für mehr Energie, zur emotionalen Regulierung und Stärkung der Lungen-Organfunktion (z.B. bei Long-Covid oder Erkrankungen der Atemwege)



GROW

- Achtsamkeitstraining auf körperlicher, emotionaler, kognitiver und seelischer Ebene
- 1:1 in meinen Räumen oder online auf Zoom
- persönliches Wachstum und Transformation
- Erlebtes verarbeiten, irrtümliche Gedanken klären, emotionale Blockaden lösen
- positive Veränderung von gelernten Mustern und Glaubenssystemen
- Methoden: Atemtherapie, Achtsamkeit, The Work nach Byron Katie, Innere Kind Arbeit, Ayurveda