

Dr. Patrick Broome

“Der Atem – das Herz des Yoga”

„Yoga ist 99% Praxis und 1% Theorie“



Anhand einfacher Bewegungsabfolgen erfahren Sie Ihre einzigartige Präsenz und die Ihnen ganz persönlich zur Verfügung stehende Energie. Durch die Konzentration auf den Atem, die Muskelanspannung und die Integration der Körpermitte werden die Muskeln gestärkt, der Kreislauf in Gang gebracht und der Körper entlang der Wirbelsäule gestreckt.

Die kraftvollen, heilsamen Bewegungsabläufe stärken Körper und Atemkraft und vermitteln Gelassenheit und Ruhe. Yoga wirkt auf den ganzen Organismus und regt die Selbstheilungskräfte an. Das Tempo wird aus dem Alltag genommen und ein idealer körperlicher und mentaler Ausgleich geschaffen.

Neben individuell angepassten körperlichen Übungen sorgen Atemachtsamkeit, Konzentration und abschließende Tiefenentspannung für eine bessere Sauerstoffversorgung des Körpers, mehr Kraft, Gesundheit und gute Laune.

Fazit: Yoga bietet ein umfassendes Körper- und Mentaltraining, das zusätzlich für seelischen Ausgleich sorgt.

Dr. Patrick Broome

Jahrgang 1968, Diplom-Psychologe, Dr. phil., ärztlich geprüfter Yogalehrer (EYU), Jivamukti-Yogalehrer Diplom (500 hrs. YogaAlliance), Rational-Emotive-Verhaltenstherapie, DeHypno-Therapie und NLP, Direktor des Jivamukti Yoga Center

Dr. Patrick Broome, Clemensstr. 53, 80803München
Tel.: 089-54806996, Mobil:0179-1184477, Email: info@jivamukti-muenchen.de