

# YOGATAG MIT MARTIN NIEDERMAIER | SA. 30.09. 2017



*Martins Arbeitsinspiration ist sein Anliegen, Menschen zu helfen, sie auf dem Weg zu mehr Gesundheit – in jeglicher Hinsicht – zu begleiten. Hierfür schöpft er aus seiner 10jährigen Arbeitserfahrung als Reha-Trainer und Yogalehrer und bereichert sich laufend mit weiteren Fortbildungen. Seit 4 Jahren ist er Inhaber der "Yogamühle" in Oberbayern und steht immer wieder neben seinem Meister Young Ho Kim auf der Bühne.*

## 10.30 -12.30 UHR | THERAPEUTISCHES YOGA "STARKER RÜCKEN"

"Nomen est omen". Häufig auftretende Problematiken wird Martin nicht nur aufzeigen, sondern Lösungshinweise geben und diese mit Euch umsetzen. Ausrichtungsprinzipien, gezielte Ansteuerung, konzentrierte muskuläre Arbeit und präzise Erläuterungen werden Euch geboten – und dazu eine große Ladung Freude an der Sache.\*

## 14.00 -15.30 UHR | YOGAFLOW

Diese Einheit ist abgeleitet von Vinyasa-Flow. Es entsteht eine Symbiose aus Tradition und Moderne. Ein Vinyasa -Flow wird mit moderner Musik als eine perfekte "Symphonie" durchgeführt. Passend zum Songtext gibt es ein Thema. Lasse Deinen Atem mit hingebungsvollen Bewegungen verschmelzen und finde zu Deinem inneren Fluss!

## KOSTEN

Starker Rücken 30.- €\* | 36.- €  
Yoga Flow 25.- €\* | 29.- €  
beide Einheiten 55.- € \* | 60.- €  
*\*ermäßigt für presentYOGA-ABOS*

**DIE TEILNEHMERZAHL IST BEGRENZT!  
DEIN PLATZ IST NACH EINGANG DER  
ZAHLUNG FÜR DICH RESERVIERT.**

ANMELDUNG MAIL@PRESENT-YOGA.DE • TEL.: JUDITH WAGNER 0179- 47 29 354

*Das Studio ist vom 16. – 30. 08. geschlossen.*

*Ihr könnt Euch jedoch in dieser Zeit via Mail bereits anmelden und Euch den Platz sichern.*

[WWW.PRESENT-YOGA.DE](http://WWW.PRESENT-YOGA.DE) · LANDSHUTER STR. 32 · 84109 WÖRTH | ISAR

BANKVERBINDUNG: NORISBANK · KONTOINHABER: JUDITH WAGNER  
IBAN: DE1910077770164859100 · BIC/SWIFT-CODE: NORSDE51XXX

present  
YOGA  
YOGA IM SCHLOSS