

Was Dich erwartet:

- sanftes, vertieftes Yoga
- Atemübungen
- geführte Meditation
- Schoss-Kontemplation
- energetische Reinigung



Tibetisches Yoga,
Schosskraft & Atem

Die Yoga-Klasse im neuen Jahr fokussiert auf das geheime Zentrum im Schossraum:

Ab 22. September 2026
Dienstag | 19:00 – 20:30 Uhr
Schnuppern ist mit Anmeldung möglich
bei info@phoenixweg.at

In meiner wöchentlichen Tibetischen Yoga-Klasse im Lebensraum der Physio Gnigl in Salzburg bewegen und vertiefen wir uns in einer all Levels Gruppe: mit Meditation, Visualisierung, Mantren, Atemübungen, kräftigenden Körperübungen, Dehnung und tiefer Entspannung – so, dass sowohl Geübte als auch Ungeübte gut mitkommen.

Wenn du dir eine regelmäßige Praxis für Körper, Geist und Seele wünschst, die dich im Alltag stärkt, komm gern vorbei. Der Nutzen ist sofort spürbar. Regelmäßige Praxis verändert.

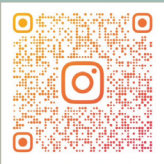
Preis für 10 Termine
200,-€



Kontakt

info@phoenixweg.at
<https://www.phoenixweg.at>

Instagram



Über mich

Mag. Phil. Claudia Nitschke

Mysterienschule für Frauen, Autorin, Medizinfrau, Dipl. Lebensberaterin & Energetikerin, Frauenkreise mit dem Sternenkorb, Schwitzhütten, Gesundheits-Coaching, Retreats, Yogalehrerin, zertifizierte LuJong Lehrerin (Tulku Lobsang) & Meditationsleiterin (Loten Dahortsang, Tibet Kloster Rikon).

Tibetisches
Yoga

SCHOSSKRAFT
& ATEM



Beginn am

22. September 2026

Dienstag | 19:00 – 20:30 Uhr

Schnuppern mit Anmeldung möglich

TIBETISCHES YOGA,
SCHOSSKRAFT & ATEM

Du brauchst Ausgleich
für...?

Präsenz einnehmen

Ruhe finden

bewussten Einsatz der Stimme

körperliche Geschmeidigkeit

Atemsteuerung

Ausgeglichenheit

Fähigkeit zu bewussten

Ausgleichshandlungen

zuviel externen Fokus