

TheraYoga- sanfte Fitness hocheffektiv

Was ist Therayoga?

TheraYoga ist ein völlig neues und innovatives Konzept. Es ist die Verbindung dreier hochwirksamer Methoden: dem ausgleichenden Ansatz des Yoga, einem gezielten Muskelaufbau mit Hilfe verschiedener Trainingstools (elastisches Trainingsband, Gymnastikbälle) und einer speziellen Atemtechnik, die die tiefe Bauchmuskulatur aktiviert.

TheraYoga bedeutet maximale Individualität. Die einfache Struktur der Bewegungsabläufe und die unterschiedlichen Bandstärken machen die TheraYoga - Methode für viele Menschen umsetzbar. Niemand wird dabei über- oder unterfordert. Ist man mit den Grundprinzipien von TheraYoga erstmals vertraut, kann es eine unglaubliche Bereicherung für das tägliche Leben werden.

TheraYoga schenkt neue Energie, zentrale Kraft und innere Ruhe.

Zwei Mal die Woche TheraYoga Training reicht aus, um die Rumpfmuskulatur zu stärken und den Körper nachhaltig und effektiv zu formen. Es ist eine unkomplizierte und ganzheitliche Alternative zum Fitnessstudio.

Was macht Therayoga so außergewöhnlich?

- seine Kombination aus Achtsamkeit, Ruhe, Kraft und Intensität
- die Einfachheit und Klarheit der Übungen
- die Möglichkeit, die Intensität individuell mit verschiedenen Bandstärken anzupassen
- der schnell sichtbare und spürbare Trainingserfolg (bei regelmäßiger Anwendung)
- das kostengünstige Training
- das Band bereichert und ergänzt die Yogapraxis
- das völlig neues Konzept, sowohl im Fitnessbereich, als auch im Yogabereich

THERAYOGA

TheraYoga by Lisa Schopp

Lisa Schopp ist die Gründerin der einzigartigen TheraYoga - Methode.

Sie ist international anerkannte Yogalehrerin und Inhaberin des studyo Lisa Schopp für Yoga und funktionelles Training in Graz.

TheraYoga ist ihr ganz persönliches Konzept, ein Resultat ihrer langjährigen Yoga- und Unterrichtspraxis.

„Durch Yoga habe ich Kraft gefunden – durch TheraYoga viele neue Kräfte freigesetzt. Innovative, ganzheitliche Ansätze haben mich immer fasziniert und mir zu dem Wissen verholfen, das ich heute lehre – eine Yogapraxis, die hochwirksame Bewegungs- und Atemkonzepte vereint“ Lisa Schopp

Wo wird TheraYoga angeboten?

Therayoga wird exklusiv im studyo in Graz/ Waltendorf angeboten. Es gibt mehrmals wöchentlich offene TheraYoga- Einheiten. Einsteiger- Workshops und spezielle Ausbildungen für Bewegungspädagogen werden ebenfalls angeboten.

Mehr Details zum Angebot und den aktuellen Kursplan entnehmen Sie bitte meinen Websites:

www.studyo.at und www.therayoga.at

Kundenstimmen:

„Ich habe wieder Stabilität im Becken und unteren Rücken. Mein Gynäkologe hat mich nach meinem Trainingsprogramm gefragt, da sich die Muskulatur im Beckenboden wieder aufgebaut hat.“

(Christina, Logopädin und Mutter zweier Kinder“)

„Meine Instabilität im unteren Rücken wird mit dem TheraYoga ausgeglichen und ich kann wieder schmerzfrei meine eigene Yogapraxis durchführen.“

(Katharina, Betriebswirtin und Yogalehrerin, Mutter zweier Kinder)

„Ich hab plötzlich so viel Kraft in den Beinen- beim Schifahren halte ich jetzt locker mit meinen Jungs mit.“

(Petra, Buchhalterin und Mutter von drei Kindern)

3089 Zeichen / 453 Wörter