



YOGA⁴ for ²two
Elisabeth Spreng Troller



- Wären Sie gerne ausgeglichener?
- Wären Sie gerne etwas “dickhäutiger”?
- Würden Sie sich gerne besser konzentrieren können?
- Wären Sie gerne weniger steif, dafür etwas beweglicher?
- Wären Sie gerne mehr im Einklang mit sich selbst?
- Würden Sie sich gerne weniger häufig und schnell “nerven”?
- Wünschen Sie sich mehr Balance zwischen Spannung und Entspannung?
- Wünschen Sie sich neue Perspektiven für Ihre jetzige Lebenssituation?

Yoga kann Ihnen dabei eine grosse Hilfe sein, ABER:
Vor, während und nach meiner Yoga-Ausbildung sind mir viele Menschen begegnet, die Yoga beginnen oder intensivieren möchten, sich dies aber in einer (grösseren) Gruppe nicht trauen.

In meinem kleinen, intimen Yoga-Raum an der Aeschenvorstadt 21 - hoch über den Dächern von Basel - vermittele ich Ihnen ohne weitere Anwesende Ihren persönlichen Zugang zu Ihrem Yoga. Sie werden dabei Schritt für Schritt, in kleinen Schritten, von mir begleitet.

Yoga besteht in seinem Kern aus drei Elementen: einfache Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und zur Ruhe kommen (Meditation).

Yoga ist keine Sportart und es gibt auch keine Gegner, man verbessert sich nur selbst, langsam, dafür stetig.

Yoga hat auch nichts mit Esoterik zu tun, sondern ist in unserer Welt voller Hektik und Unruhe ein Weg, um mit neuem Körpergefühl neues Selbstbewusstsein aufzubauen und den Geist und seine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

Mein Einführungs-Paket umfasst ein Kennenlerngespräch mit ersten, ganz einfachen (versprochen!) Atem- und Körperübungen sowie zehn individuelle Yogalektionen und kostet **1'280.- Franken**.

Sie entscheiden nach dem Kennenlerngespräch, ob Sie mit mir gemeinsam die Vorzüge des Yoga entdecken wollen!

Ich freue mich auf Ihre Kontaktnahme unter:

Elisabeth Spreng Troller

Yoga Alliance Teacher YTT-200 (RYT®) | YTT-500

Yoga 50+ | Meditation

Spreng Consulting | Aeschenvorstadt 21 | 4051 Basel

Telefon +41 (0)61 271 87 00

Mobile +41 (0)79 453 34 56

E-Mail spreng@sprengconsulting.ch

Website www.sprengconsulting.ch

Ich bin Biochemikerin und Personalfachfrau, Insights® Discovery und COMPRO+®-Partnerin und lösungsfokussierte Mediatorin. Ich arbeite als Unternehmensberaterin für Firmen und Einzelpersonen. Nebenberuflich bin ich Zivilrichterin. Ich lebe in Basel und verbringe meine Freizeit in Sörenberg. Dort bin ich auch als Verwaltungsrätin in der Hotellerie tätig.

Schon in früher Jugend bewegte ich meinen Körper zur Musik - die Leidenschaft fürs Ballett ist bis heute wach geblieben.

Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist ist mir sehr wichtig. Bewegung (Kraft-Training, Laufen, Wandern, Yoga) und Musse (Lesen, Musik hören, Gärtnern oder Natur geniessen) ergänzen sich für mich.

Dank meiner reichen Berufs- und Lebenserfahrung kann ich Menschen in verschiedensten Situationen begleiten und Lösungen aufzeigen.