



Bei diesem GELENKYOGA Programm geht es um das bewusste und sanfte Training der Gelenke, wobei die Bewegungen langsam im Sitzen ausgeführt werden. Den Atem binden wir mit ein. Jede Bewegung wird mit Achtsamkeit ausgeführt. Wir bewegen uns meditativ durch die Gelenke des Körpers.

Ulla Hieronymi-Pinnock  
Yogalehrerin und leiborientierte Kunsttherapeutin

Dankeschön an:

Landesverband Aphasie Rheinland Pfalz e.V.  
Selbsthilfe Aphasie Waldbreitbach  
Yogaruppen Ferntal und Yogagruppe Bonn  
Claudia Niederer, Anneliese und Hermann Wester

Produktion: Rheinproduktiv GbR  
Christopher Hieronymi und Thomas Kaup  
Location: Fitness Atelier Rosa Hieronymi und Bodyfly Margrit Hieronymi  
Pressing: Thomas Otto

Kontakt: Ulla Hieronymi-Pinnock Tel.: 0049 178 209 72 79 Email: u.hieronymi-pinnock@gmx.de



Twinspirit

GELENKYOGA TEIL 1

mit Sonnengruß, Morgengruß und Entspannung

von Ulla Hieronymi-Pinnock