



Corinna Lange vermittelt einen kraftvollen, herausfordernden und dynamischen Yoga Stil - einen Mix aus traditionellem und modernem Yoga.

Seit 2012 unterrichtet Corinna mit Leidenschaft Yoga. Ihre eigene Begeisterung für Bewegung führte sie schließlich zum Yoga.

Nach intensiver Auseinandersetzung mit verschiedenen Yogastilen fand sie ihren Weg im Vinyasa Yoga und absolvierte bei Patricia Thielemann, der Gründerin von Spirit Yoga Berlin, eine fundierte Ausbildung. Diese Zeit prägte ihren Unterricht nachhaltig, denn sie lernte, Yoga auf allen Ebenen erlebbar zu machen und ihre Schüler individuell auf ihrer Yogareise zu begleiten.

Ergänzt wird Corinnas Unterricht durch Weiterbildungen in orthopädischer Yogatherapie und als Spiraldynamik®-Fachkraft. Dieses Wissen fließt gezielt in ihre Stunden ein und unterstützt ihre Schüler dabei, gesunde Ausrichtung und bewusstes Körperbewusstsein zu entwickeln.

Yoga schafft Ausgeglichenheit, Stärke und Klarheit! Dieses Gefühl möchte Corinna ihren Schülern vermitteln.

Mit Herz und Hingabe begleitet Corinna Ihre Yogawoche. Sie ist für jedermann geeignet und frei von Dogmen.

Entfliehen Sie dem Alltag, atmen Sie durch, kommen Sie zur Ruhe!

Gewinnen Sie neue Inspiration und tauchen Sie tiefer in die Yogapraxis ein!

Kommen Sie gestärkt und erholt in Ihren Alltag zurück!

# Yoga Thai Massage

... die Kunst der achtsamen Berührung.

Liegen Sie in bequemer Kleidung auf der Yogamatte und genießen die passive Yogastunde.

**Buchen Sie Ihre Massage!**  
**TEL . 0160 44 54 256**



Ergänzend zur Yogapraxis bietet Corinna Yoga Thai Massagen an, die Kunst der achtsamen Berührung.

Diese Massagen sind mit klassischen Massagen nicht vergleichbar!

Ursprünglich stammt Sie aus Klöstern und wird auch als eine Meditation in Bewegung angesehen. Die Kombination von Techniken aus der Thai Massage, Osteopathie, Yoga und Cranio- Sakralen Biodynamik erlauben es, den Energiefluss wiederherzustellen.

Während Sie in bequemer Kleidung auf dem Boden liegen, werden Sie Stück für Stück bewegt und gedehnt. Daumen bzw. Handballen arbeiten entlang der Energiebahnen.

All dies geschieht langsam, bewusst und konzentriert für tiefes Wohlbefinden und Ihre Regeneration. Die präventive und entlastende Wirkung spüren Sie sofort und auch Tage danach können Sie Veränderungen in verschiedenen Körperbereichen wie Schlaf, Stress, Schmerzen usw. wahrnehmen.

Eine Schulter- Nackenmassage mit sorgfältig zusammengestellten ätherischen Ölen rundet die Thai Yoga Massage Stunde ab und Sie ruhen ein paar Minuten nach.