

Namasté und herzlich willkommen bei



„Yoga ist ein Geschenk - nimm es an.“

*„Die Zeit, die Du Dir nimmst,
ist die Zeit, die Dir etwas gibt.“*

Mein Name ist Ulrike Born.

**ich bin 1965 in Oberkirch geboren und lebe seit 30 Jahren in Offenburg.
Meinen Beruf als examinierte Altenpflegerin übe ich genauso lange aus.
Ich bin verheiratet und habe eine erwachsene Tochter.**

**Seit 2013 praktiziere ich das integrale Yoga mit seinen 5. Schätzen und
absolvierte im September 2015 erfolgreich die Prüfung zur Yoga-Lehrerin.**

- 1. Körperübungen (Asanas)**
- 2. Richtiges Atmen (Pranayamas)**
- 3. Richtige Ernährung**
- 4. Entspannung und Meditation**
- 5. Positives Denken**

**Diese Schätze geben Dir Mut, Verantwortung für Deine Gesundheit zu übernehmen.
Ich lade Dich ein, mehr Lebensfreude, Energie, Kraft und
Harmonie in Dein Leben zu lassen und freue mich auf Dich.**

Herzlichst

Ulrike

So erreichen Sie mich:

Ulrike Born, Yogalehrerin (YAB)

Telefon: 0781 - 65072

Ulrike@ortenau-yoga.de