

# Yoga für Studierende: Balance und Energie

Fühlst du den Stress des Studentenlebens? Suchst du nach einem Weg, um mehr Balance zu finden, deine Konzentration zu verbessern und neue Energie zu tanken? Dann schließe dich **Anastasia Barbash**, einer professionellen **Hatha Yoga Lehrerin**, an und erlebe eine belebende Yoga-Erfahrung, speziell für Studierende entwickelt.



## Endlich kommt Yoga an die Viadrina!

*“Als Studentin an der Viadrina Universität kenne ich die Herausforderungen, das Studium mit der Selbstfürsorge in Einklang zu bringen. Daher biete ich diese Yogastunden an, um dich auf deiner akademischen Reise mental und körperlich zu unterstützen.*

*Ich bitte um deine Unterstützung bei dieser Initiative, um das Leben der Studierenden zu verbessern. Gemeinsam schaffen wir eine gesündere und ausgewogenere Umgebung.*

***Außerdem ist die erste Woche komplett kostenlos!”***

*A. Barbash*

Sie können sich hier für Ihre kostenlose Probewoche und die kommenden Sitzungen anmelden: [🌐 Yoga for Students: Balance and Energy](#)

Oder scannen Sie den untenstehenden QR-Code:



\*Bitte beachten Sie, dass die Kurse auf Englisch stattfinden.