

Wohlfühltag

16.03.2025 von 14:15 bis 19:00 Uhr

Yoga sanft und kraftvoll

- Sanftes Yoga mit Helga begleitet mit der Handpan
- Vinyasa Yoga mit Alice

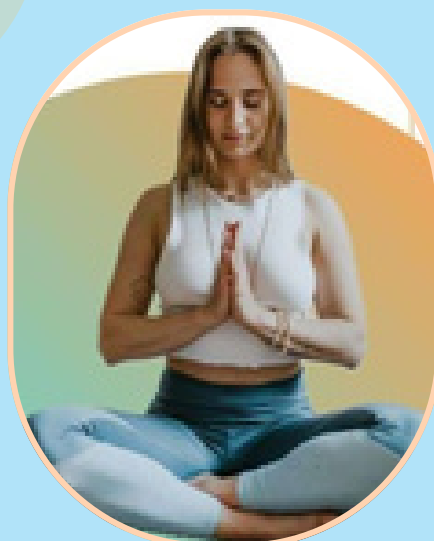


Beckenbodentraining

- Beckenbodentraining mit dem großen Gymnastikball für Frauen und Männer mit Lisanne

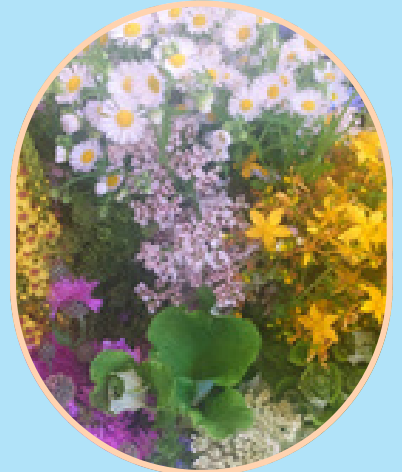
Atem und Meditation

- Atem und Meditation nach Art of Living mit Su
- Einführung in den Verbundenen Atem mit Janosch



Vorträge und Workshops zu:

- Kräuterkunde mit Petra
- Japanischem Heilströmen mit Antje
- Theta Healing Meditation, Einführung und Meditation zur inneren Zentrierung mit Antje



Es erwartet dich ein wundervoller harmonischer Nachmittag mit vielen Möglichkeiten dich auszuprobieren.

Genieße unser leckeren Häppchen und Getränke!

Wie immer gibt es ein Quiz mit tollen Preisen.

Meditativer Ausklang begleitet durch live Handpan Musik! mit Edit und Silke



Den Programmablauf und weitere Infos findest du unter :
<https://www.yogaauszeit.de/termine/>