

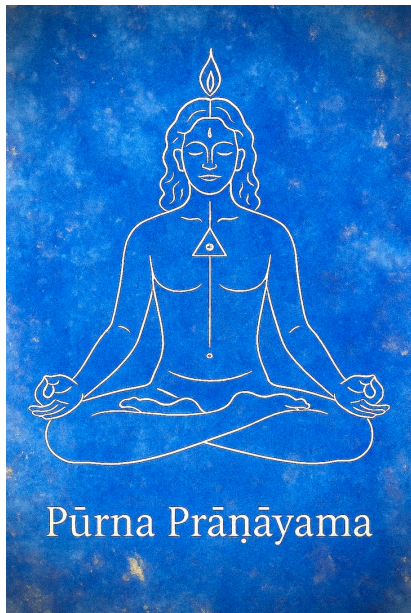
Yoga-Tag „Auszeit“ – Frühling

Gönn dir einen Tag nur für dich.

Ein achtsamer Haṭha-Yoga-Tag mit sanfter, nährender Kraft aus dem Beckenboden, bewussten Atemübungen und Tiefenentspannung.

Wir schaffen Raum für Erdung, innere Stabilität und neue Energie –

für alles, was wachsen und kommen mag 🌱



Inhalte:

- Sanftes Haṭha-Yoga mit stabilisierender Power
- Beckenbodenarbeit für Aufrichtung & innere Stärke
- Atemübungen (prāṇāyāma)
- Rezitation der Mandukya-Upanishad
- Tiefenentspannung & Regeneration
- Zeit zum Ankommen, Innehalten und Auftanken

Datum: 1. Mai 2026

Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr (inkl. Mittagspause)

Kosten: 65,- €

Ein Tag zum Durchatmen und Loslassen.