



YOGA - WORKSHOP

# Der Atem, die unterschätzte Macht

UNSER ATEM IST SO VIEL MEHR ALS DIE  
VERSORGUNG MIT SAUERSTOFF, ... ER IST DAS  
BINDEGLIED ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST.  
ERKUNDE MIT MIR DIE ROLLE DES ATEMS:  
IM ALLTAG UND AUF DER MATTE.  
ES ERWARTET DICH WISSENSWERTES  
ZUR ATMUNG, WIR PRAKTIZIEREN  
ASANA UND PRANAYAMA.

SAMSTAG, 21.10.23

15.30 - 17.30

DEINE INVESTITION: 30 EUR

ICH FREU MICH AUF DICH !!!

SABINE ROSENTHAL

YOGA-LEHRERIN BDY/EYU

DER WORKSHOP RICHTET SICH EBENSO AN ANFÄNGER  
WIE AN FORTGESCHRITTENE!  
ANMELDUNG AN: [YOGA@HOLSTEG.DE](mailto:YOGA@HOLSTEG.DE)