

Yoga! Deine Auszeit am Samstag!

Gut verwurzelt mit der Erde, genährt und versorgt, aufrecht, stark und stabil und zugleich leicht und nachgiebig, flexibel und dynamisch im Wind des Lebens, die Krone aufrecht gen Himmel, verbunden mit allen anderen Wesen des Universums

DER BAUM

Erforsche mit mir in einer ausgiebigen, ruhigen Āsanapraxis diese Qualitäten, natürlich werden wir auch Vriksasana (Baum) selbst praktizieren. Abgerundet wird die Yogastunde mit Pranayama und einer geführten Meditation.

Am Samstag 24.2.2024 von 15:30 – 17:00

in der Yogaschule Dagmar Holsteg

Deine Investition: EUR 20,00

GLS BANK, DE 43 4306 0967 3042 9238 00, BIC: GENODEM1GLS

Ich freu mich auf Dich !!!

Sabine Rosenthal

Yogalehrerin BDY/EYU