



Yoga mit Aufmerksamkeit, Sensitivität und Tiefe

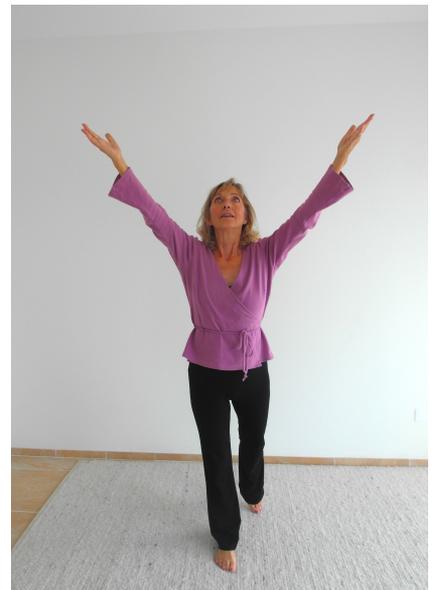
Neue Kennenlern-Kurse beginnen

ab Montag 23. Juni 2025

Einfache Yoga-Körper, -Atem und Seelenübungen zur körperlichen Regeneration und psychischen Erkräftung

6 Kurseinheiten à 90 Minuten - Teilnahmebeitrag 90 €

- **Yoga und Meditation**
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
- **Yoga für Beginner und Wiedereinsteiger**
Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
- **Yoga für die Psyche**
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
- **Yoga für Beginner und Wiedereinsteiger**
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
- **Yoga Privatstunden (n. Vereinbarung)**



Grundübung zum Erleben der Weite

Besonders die Flanken und das Zwerchfell erfahren eine befreiende Weite, die sich in einer freieren und tieferen Atmung und einer Harmonisierung der Gefühle äußert.



Unseren Stundenplan und weitere Informationen finden Sie hier:

www.yoga-studio-bauer.de - ☎ 07732-943282