

Yoga im Einklang

1X MONAT | YOGA SCHULE WERDER

DEIN RAUM FÜR RÜCKVERBINDUNG



Besondere 120-Minuten-Praxis — jenseits von Leistungsdruck, starren Abläufen oder Erwartungen.

Jede Stunde ist ein sanfter Rückzug:

- Pranayama (Atemübungen)
- Meditation & Achtsamkeit
- achtsame Bewegungsabfolgen (Hatha, Vinyasa, Yin, Qi Gong & Thai Yoga)
- tiefe Entspannung & Nervensystemarbeit



Du darfst dich daran erinnern, was dich nährt und trägt. Ein Raum, in dem du deine innere Frequenz spürst und wieder in Einklang bringst — mit deinem Körper, deinem Atem, deiner Seele.

23.01.2026 · 20.02.2026 · 20.03.2026 · 17.04.2026 · 29.05.2026
26.06.2026 · 21.08.2026 · 02.10.2026 · 13.11.2026 · 11.12.2026

In Liebe,
Steffi

(16:00 — 18:00 Uhr)

Einzeltermin 28 € · 10 Termine 2026 250 €