



YOGA am SONNTAG

21. Juni 2026

10.00 - 12.30 Uhr. Gebühr: 29 €



Gönn dir doch mal richtig viel Zeit für deine Yoga Praxis und tauche ein in einen wohltuenden Sonntag voller Ruhe und Achtsamkeit.

In diesem Seminar erwarten dich sanfte Atemübungen, kraftvoll-harmonische Bewegungen und tiefgehende Entspannung. Erlebe die erfüllende Stille des Yin Yoga, die lebendige Energie des Yang Yoga und die regenerierende Wirkung von Yoga Nidra.

Lass den Alltag los und schenke dir bewusst Quality Time – nur für dich.

Spüre deinen Körper, finde zurück zu deinem Atem und tanke neue Kraft.

Ein Sonntag, der dich erdet, entspannt und nachhaltig stärkt – für mehr Balance und Wohlbefinden im Leben.

Eure Julia und Euer Ilja