



Yogazentrum Markgräflerland

Hatha Yoga Intensiv in freier Natur mit Wildkräuter-Wanderung

Samstag 1.6.2024, 8:30 – ca. 13:00 Uhr

Wir lernen auf dem Hinweg zu unserer „Yoga-Wiese“ im Belchengebiet die hiesigen nützlichen „Helfer“ aus der Natur kennen, die die Entschlackung/Entgiftung unterstützen können und uns wertvolle Vitalstoffe liefern.

Anschließend findet eine an die Teilnehmer angepasste Yogastunde statt. Diese besteht aus intensiver Atempraxis - Pranayama -, Asanas - Körperhaltungen -, fließenden Bewegungen sowie einer abschließenden Meditation und Tiefenentspannung. Der gemeinsame Rückweg wird im Schweigen stattfinden.

Nach diesem Workshop wirst Du Dich ruhig, klar und kraftvoll fühlen!

Der Workshop ist auch für Yoga-EinsteigerInnen geeignet.

Kursleiterin: Jutta Thies

Teilnahmegebühr: € 75

Info/Anmeldung: mail@yoga-muellheim.com / 07631-7484450

Yogazentrum Markgräflerland, Mauchener Str. 5, 79379 Müllheim