



Yogazentrum Markgräflerland

Intensiv-Workshop „Hatha Yoga als Weg der inneren und äußeren Reinigung“

Samstag 17.05.2025, 8:00 - 11:30

Pranayama - Atem + Lebenskraft

Asana - Körpererfahrung

Übung der Stille - Präsent in diesem Augenblick

Einführung in die yogischen Reinigungstechniken

Wildkräuter

Wertvolle Entgiftungsmechanismen werden durch kraftvolles Pranayama (Atemübungen) sowie begleitender, teilweise dynamischer, Asanas (Körperhaltungen), angeregt. Das intensive körperliche Entgiften wirkt sich parallel auf die seelisch-geistige Ebene aus: Altes, Vergangenes kann losgelassen werden, Konditionierungen/Glaubenssätze verlieren an Macht.

Der Workshop ist auch für Yoga-EinsteigerInnen geeignet!

Teilnahmegebühr: € 60, incl. veganer Teepause

Kursleiterin: Jutta Thies

Ort: Yogazentrum Markgräflerland, Mauchener Str. 5, 79379 Müllheim

Anmeldung/Info:

07631-7484450 · www.yoga-muellheim.com