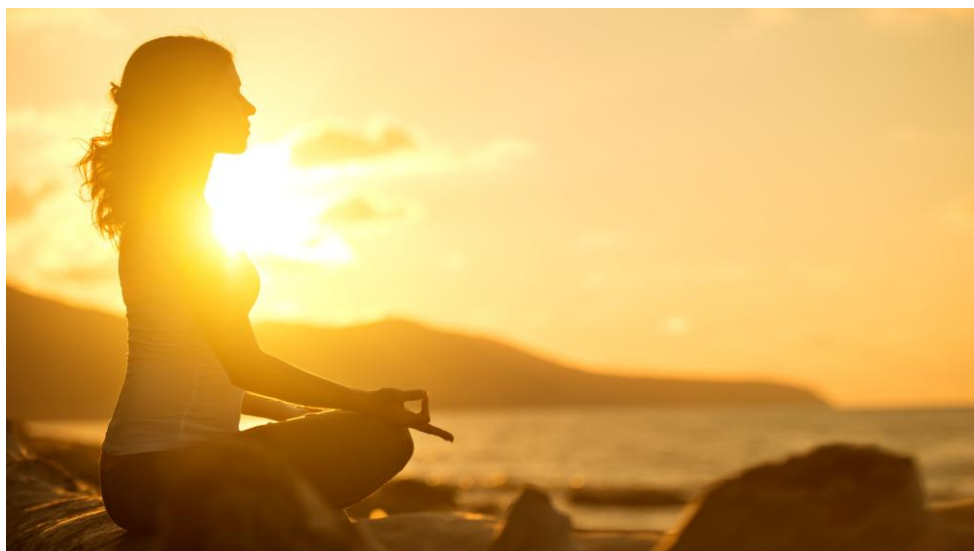


Yogazentrum Markgräflerland

Sommer-Yoga

Intensiv-Workshop am Samstag, 25.07.2026, 8:00 – 10:30 Uhr



Hatha Yoga in der Tradition Yesudian/Haich mit Jutta Thies

Schwerpunkt: Ausgleichende und **kühlende** Übungen für den Sommer, Förderung von Gelassenheit und Gleichmut.
2,5 Stunden intensive Übungspraxis mit ausgiebigem **Pranayama** (Atempraxis) und sanften **Asanas** (Körperhaltungen).

Wir erfahren in diesem Workshop die harmonisierende und ausgleichende Wirkung des Yoga auf das gesamte menschliche Dasein - Körper-Seele-Geist - und wie sanfte Übungen auch bei hochsommerlichen Temperaturen unterstützend und erfrischend wirken können.

Es gibt eine vegane Teepause mit frischem Obst und leichtem Snack, die im Schweigen stattfindet.
Unterstützt wird die Übungspraxis durch inspirierende Texte aus der Yoga-Philosophie.

Der Workshop ist auch für Yoga-EinsteigerInnen geeignet!

Teilnahmegebühr: € 45 incl. Teepause

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

Anmeldung/Info:

Jutta Thies, 07631-7484450

mail@yoga-muellheim.com

www.yoga-muellheim.com/#kontakt

