

Hatha Yoga Intensiv-Workshop

Samstag 14.11.26, 8:30 – 11:30

„Der Hatha Yoga als Weg der Reinigung
und Unterstützung des Immunsystems“



- * Intensives **Pranayama**: Praxis mit kräftigenden, nährenden und ausleitenden Atemtechniken aus dem Hatha Yoga nach Yesudian/Haich
- * Körperhaltungen (**Asanas**), die Dir helfen, Dich selbst im Augenblick in Deinem Körper intensiv zu erfahren
- * **Meditation**



Der Workshop ist auch für Yoga-EinsteigerInnen geeignet!

Teilnahmegebühr: € 55, incl. veganer Teepause

Kursleiterin: Jutta Thies

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

Anmeldung/Info:

07631-7484450 · www.yoga-muellheim.com