



Atem, Besinnung und Stille zum Abschluss der Rauhnächte

Ein Abend der Reinigung, des Loslassens und der Erneuerung
mit Jutta

Mittwoch 6.1.2027, 17:00 - 19:30 Uhr

im Yogazentrum Markgräflerland

Pranayama (Atemübungen aus dem Hatha Yoga)

Meditation

Einfache Asanas (Körperhaltungen aus dem Hatha Yoga)

Texte zu den Rauhnächten

Teilnahmegebühr: € 35

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine warme Decke

Tee und Wasser stehen bereit

Anmeldung und Info:

www.yoga-muellheim.com/#kontakt

07631 7484450