

Sanfter Yoga-Workshop zum 3. Advent

am Sonntag, 14. Dezember 2025



von 10.00 – 13.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 55,- Euro (inkl. MwSt.)

Schwerpunkte dieses Yoga-Workshops sind innere Einkehr, Momente der Stille und des Loslassens sowie der Verbindung mit unserer Herzenergie und unserer vertieften, bewussten Atmung. So können wir uns vom vorweihnachtlichen Trubel in diesen weiterhin herausfordernden Zeiten abwenden und inneren Frieden finden.

Wir werden Asanas z.T. länger halten, um - in Verbindung mit dem Atem - die Wirkung im Körper intensiver wahrzunehmen. Es folgen leichte Flows, um anschließend wieder zur Ruhe zu kommen, Balance und Ausgeglichenheit zu finden. Die Energie wird wieder ungehindert durch den Körper fließen, du wirst dich geschmeidig und entspannt fühlen und der Vorweihnachtszeit – was immer sie für dich bedeutet – gelassener entgegenschauen.

Der Workshop richtet sich an alle Interessenten mit und ohne Vorkenntnisse!

Verbindliche **Anmeldung** bitte bis spätestens 10. Dezember an: kontakt@yogaundcoaching-ksh.de
Bei Rückfragen melde dich gerne per E-Mail oder unter: 0160-99 11 51 30.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen; bitte beachte meine AGB zu Stornierungsbedingungen

Yoga-Coaching-Training – Dipl.-Päd. Anja Gretschel
Teichstr. 6 - 35274 Kirchhain-Kleinseelheim - www.yogaundcoaching-ksh.de