

Yoga – Sonntagsworkshop – 14.04.2024 - 14:00 – 16:00 Uhr

Der Atem als Instrument



- Wir üben in guter und für alle passend fordernder Yogatradition.
- Wir machen uns unsere Atemräume erfahrbar.
- Wir verbinden die Bewegung mit dem Atem
- Wir setzen unseren Atem bewusst ein zur Belebung und zur Entspannung
- Wir werden Lenker:in unseres Atems und verlängern EIN- und AUSatmung
- Wir vertrauen uns in der Meditation unserem natürlichen Atem ganz an.
- **Veranstaltungsort:** Fritz-Reuter-Straße 10, Wiesbaden, Bahnhofsnähe.
- **Leitung und Anmeldung:**

Nikola Knorr, (Yogalehrerin seit ca. 40 Jahren):
0611 – 20 565 56 oder 0170 – 80 232 10
kontakt@nikola-knorr.de

Die schriftliche o d e r auch mündliche Anmeldung ist verbindlich.
Abmeldungen kostenfrei bis 4 Werktage vorher.

Kosten: 32,00€ als Einzelperson, Paare je Person 27,00€ vor Ort gern
passend zu entrichten. Vielen Dank!