Weite
Präsenz
Stille

Termine 2021

SAMYAMA
Integrale Yogameditation

Freitags 19 – 20 Uhr 13,– Euro

22. JAN. | 19. MÄRZ | 23. APRIL | 22. OKT. | 19. NOV.

Terminänderungen vorbehalten!

Samyama Integrale Yogameditation verbindet und integriert Körper, Atem, Geist mit Handlungsempfehlungen für den Alltag zu einem ganzheitlichen Übungsweg. Der Weg beinhaltet Asana-Praxis in Atemachtsamkeit, Pranayama, Rezitation und Stille-Praxis.

ELKE LENZ
YOGA & AYURVEDA

Tel. 07551/945443 | Tulpenweg 2 | Überlingen
www.yoga-ueberlingen.de | info@yoga-ueberlingen.de

Falls aufgrund Coronaverordnungen kein Präsenzunterricht möglich ist, finden alle Termine Online statt, dafür ist eine vorherige Anmeldung notwendig!