

Weite
Präsenz
Stille

Termine 2023

SAMYAMA

Integrale Yogameditation

Freitags 19 – 20 Uhr 18,- Euro
10. MÄRZ | 14. APRIL | 20. OKT. | 17. 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

Kursangebote:
Präsenzunterricht
in Kleingruppen
und Online-Live
über Zoom

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