

Weite
Präsenz
Stille

Termine 2027

Innehalten – Zeit für Dich
Integrale Yogameditation

Freitags 19 – 20 Uhr 18,– Euro

12. MÄRZ 2027 | 15. OKTOBER 2027

Terminänderungen vorbehalten!

Integrale Yogamediation verbindet und integriert Körper, Atem, Geist zu einem ganzheitlichen Übungsweg. Der Weg beinhaltet Bewegungs-meditation, 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