



Weite
Präsenz
Stille

Termine 2020

SAMYAMA

Integrale Yogameditation

Freitags 19 – 20 Uhr 13,- Euro

24. JAN. | 27. MÄRZ | 24. APRIL | 23. OKT. | 20. 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