



Sunday-Retreat

YOGA – ATMUNG – ACHTSAMKEIT

25.August 14 - 18 Uhr

Schenk dir Zeit nur für dich,
um bewusst ins Spüren zu kommen
& mit dir selbst in Verbindung zu treten.

Nimm einen tiefen Atemzug.

Einen Nachmittag lang den Alltag loslassen, Raum finden in dir, dich im Hier und Jetzt fallen lassen. Spür den Kontakt zu dir selbst, deinem Körper, dem Moment. Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt von Achtsamkeit, Yoga und Atmung, begegnen Dankbarkeit und Meditation.

Du erfährst Einblicke in die Themen und einige Tools, die du mit nach Hause nehmen kannst, um deinen persönlichen Alltag zu erweitern.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bring einfach dich Selbst, eine Portion Neugierde und bequeme Kleidung mit. Zur kleinen Stärkung in der Pause erwarten dich ein paar gesunde Snacks, Früchte und Tee.

Yogazentrum Mauer, 1230 Wien

mit Denise und Caro

Kosten: 65€

Anmeldung: hello@yoganise.at

oder 06767623427

