

Freitag, 28. Februar 2025

18:00 - 20:00 Uhr

**Workshop mit Roland von der
Trommelschule Afro Tam Tam und
Annette** 🎵

**"Yoga mit Mantra Singen und
instrumenteller Begleitung"**

Balance und Harmonie - Erlebe die wundervolle Kombination von Yoga mit Musik. Lass dich von schönen, abgestimmten Bewegungen inspirieren.

Voraussetzung: Dieser Workshop ist für alle geeignet.

drop in – keine Anmeldung erforderlich

Freitag, 14. März 2025

18:00 – 20:00 Uhr

Workshop mit Claudia

**"Umkehrhaltungen - die Welt aus
einer anderen Perspektive sehen"** 🌍

Umkehrhaltungen vitalisieren den gesamten Körper, nehmen Gewicht von den Beinen, aktivieren die inneren Organe, fördern die Konzentration und regulieren das vegetative Nervensystem.

Voraussetzung: 2 Jahre Yogaauf erfahrung und ein gutes Körpergefühl.

drop in – keine Anmeldung erforderlich

Samstag, 29. März 2025

Wanderung mit Michaela 🌳

**"Aus dem Sensental über die
Michaelskapelle zur Grünen Bank"**

Wir treffen uns **um 10:30** Uhr im Sensental und laufen gemeinsam durch den flüsternden Wald über die Michaelskapelle zur Grünen Bank. An der Grünen Bank angekommen, freuen wir uns auf unser gemeinsames Mitbringbuffet und im Anschluss, für alle die noch Lust haben, ein Kaffee an der Thomas Hütte.

Keine Anmeldung erforderlich - Infos bei Michaela
(0172-6603930)

Freitag, 04. April 2025

18:00 – 20:00 Uhr

Workshop mit Kalle 🪑

"Entdecke den Iyengar Yoga Stuhl"

Der Iyengar Yoga Stuhl ist nicht nur ein Stuhl - er ist Begleiter auf dem Weg zu tieferer Entspannung und größerer Flexibilität. Von sanften Vorwärtsbeugen bis hin zu anspruchsvolleren Asanas - dieser Stuhl ist vielseitig einsetzbar und passt sich deiner individuellen Praxis an.

Voraussetzung: Dieser Workshop ist für alle geeignet.

drop in – keine Anmeldung erforderlich

Freitag, 30. Mai 2025

18:00 - 20:00 Uhr

Workshop mit Annette

"Chakra Yoga" 🧘

Tauche ein in die Welt der Chakren und erfahre, wie du durch gezielte Yoga-Übungen deine Energiezentren aktivieren und harmonisieren kannst.

Voraussetzung: Dieser Workshop ist für alle geeignet.

drop in – keine Anmeldung erforderlich

Freitag, 20. Juni 2025

18:00 – 20:00 Uhr

Workshop mit Annette

**"Yoga zur keltischen
Sommersonnenwende"** 🌻

Feiere die keltische Sommersonnenwende mit einem besonderen Yoga-Workshop. Lass dich von der Energie der Sonnenwende inspirieren und verbinde dich mit der Natur und deinem inneren Selbst.

Voraussetzung: Dieser Workshop ist für alle geeignet.

drop in – keine Anmeldung erforderlich