

**WORKSHOP**  
**YOGA UND MEDITATION**  
**AUSGLEICH UND ERHOLUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

**Darauf darfst du dich freuen:**

**Atemübungen** zum Ausgleich der Körperenergien – **Körperübungen** zur Mobilisierung der Gelenke und zur Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers – **Entspannungsphasen** mit Klangschalenbegleitung um neue Kraft zu tanken – die **Kundalini Meditation nach Osho**, eine schwungvolle, dynamische Meditation zu Musik, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

**Wann?**

**Sa, 27.08.2022, 10-14 Uhr**

**Wo?**

Seminarhaus "Quelle zur Mitte", Breite Gasse 12, 2540 Bad Vöslau/Gainfarn

**Wieviel?**

**€ 60,-** pro Person

**Ist das was für mich?**

Bist du auf der Suche nach Erholung und Entspannung? Möchtest du deinen Körper besser spüren und achtsam bewegen? Möchtest du dir etwas Gutes tun, dir Zeit für dich selbst nehmen?

Für diese Workshops sind keine Yoga- oder Meditations-Vorkenntnisse erforderlich!

**Das ist genau das Richtige für dich? Super, dann schreibe mir!**

**Clara Satya Bannert**

satya@yorosa.at

www.yorosa.at

**Ich freue mich auf dich!**