achtsam.yoga

FÜR ALLE LEVEL

YOGA SPECIAL

Deep Rest & Relax

Tauche ein in eine wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Seele.



TERMIN	ZEIT	BEITRAG
Sa 27.02.2027	16:00 – 18:00 Uhr	39 € pro Person

In diesem Special verbinden wir die tiefe Entspannung von Yin & Restorative Yoga mit sanfter Meditation und beruhigendem Pranayama.

Lang gehaltene Positionen und unterstützende Hilfsmittel laden dich ein, vollständig loszulassen. Dein Atem wird zum Anker, dein Geist kommt zur Ruhe. Hier geht es nicht um Leistung, sondern um Hingabe, Regeneration und das Wiederfinden deiner inneren Mitte.

Ideal für alle, die bewusst entschleunigen, Stress abbauen und sich tief erholen möchten.

Das erwartet dich

- Yin & Restorative Yoga
- Sanfte Meditation
- Beruhigendes Pranayama
- Für alle Level geeignet
- Inkl. Tee, Wasser und kleinen Snacks

ANMELDUNG

hallo@achtsamyoga-ahrensburg.de

ORT

Yogilove, Lübecker Straße 2a, Ahrensburg

@achtsamyoga.ahrensburg