



YOGA *matinée*

vertiefte Yogapraxis

Samstag, 9.5.26

9.00 - 11.30 Uhr

CHF 56

Infos & Anmeldung:

Anja Loewe

dipl. Yogalehrerin SYV / EYU

Unterdorfstr. 65

8494 Bauma

079 626 22 90

atelier@anjaloewe.ch

www.anjaloewe.art



ATELIER ANJA LOEWE

Yoga · Kunst · Gestaltung

Im Frühling erwacht die Natur zu neuem Leben. Eine Zeit, um frische Energie zu sammeln und uns mit der aufblühenden Kraft der Sonne zu verbinden.

Dynamische und statische Körperübungen *āsana*, Atemlenkung *prāṇayāma*, Konzentration / Meditation, Mantren, Affirmationen und Tiefenentspannung lassen dich nach Innen schauen und deine Lebenskraft entwickeln.

Ebenfalls erfährst du auch einige philosophische Hintergründe des Yogaweges.

Freue dich auf einen erfrischenden und beschwingten Samstagmorgen beim
YOGA IM ATELIER