



YOGA matinée

vertiefte Yogapraxis

Samstag, 12.09.26
9.00 - 11.00 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

Mit dem Spätsommer verbinden wir uns nochmal mit der Lebenskraft der Sonne. Im Hatha Yoga wird die Sonne der aktiven, belebenden Energie zugeschrieben. An diesem Morgen nutzen wir diese Energie, um vital ins Wochenende zu starten.

Du erlebst eine verlängerte Yogapraxis aus Meditation, Körperübungen *āsana* und Atemlenkungen *prāṇayāma*.

Wir schliessen mit einer ausgedehnten Schlussentspannung ab.

Freue dich auf das **YOGA IM ATELIER**