

Sommeryoga Tagesworkshop - Ashtanga im Freien

Schritt für Schritt in Bewegung und Atem
finden

Einsteigerfreundlicher Workshop ohne
Vorkenntnisse. In ruhigem Tempo werden
grundlegende Abläufe des Ashtanga Yoga
vermittelt. Die Verbindung von Atem und
Bewegung steht im Mittelpunkt und
unterstützt ein sicheres Ankommen in der
Praxis. Eine kurze Entspannung mit
Meditation rundet die Einheit ab.

vhs
Volkshochschule
Landkreis Meißen



26M311019

Sonntag, 12.07.2026
16:00 bis 19:00 Uhr

Frauke Spessert

Wiese hinter dem Senioren-Park
carpe diem, Dresdener Straße,
Meißen

26,00 Euro



Anmeldung und Informationen

0351- 8 30 47 88

info@vhs-lkmeissen.de

www.vhs-lkmeissen.de



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel
auf der Grundlage des von den Abgeordneten des
Sächsischen Landtags beschlossenen Haushalts