

Sommer Yoga Intensiv Workshop – Körper, Atem und Geist verbinden (im Freien)

Yoga ganzheitlich erleben und die eigene
Praxis vertiefen

Dieser Workshop bietet eine ausgewogene
Mischung aus aktiveren und ruhigeren
Übungen. Die Verbindung von Bewegung,
Atem und einfachen Meditationselementen
ermöglicht ein intensiveres Erleben der
Praxis. Auch für Einsteiger geeignet, die sich
mehr Zeit für Yoga nehmen möchten. Eine
abschließende Entspannung mit Meditation
unterstützt die nachhaltige Wirkung.

26M311014

Sonntag, 30.08.2026
16:00 bis 19:00 Uhr

Frauke Spessert

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

26,00 Euro

vhs
Volkshochschule
Landkreis Meißen



Senioren-Park
carpe diem[®]



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