AUFBLÜHEN

Samstag, 27. April 2024
9 bis 12 Uhr

ACHTSAMKEIT IM SCHÖNFELDER HOCHLAND

Erleben wie eine Yogahaltung entsteht und zur Blüte kommt.
Offen sein, empfangen, auskosten.

In der Gehmeditation die Empfindsamkeit der Füße wecken. Die Einfachheit des Gehens genießen.

Die Sitzhaltung einnehmen und bei Dir ankommen.
Den Körper atmend, lebendig erleben.

Mitten im Frühling – Dich selbst willkommen heißen.

Die Teilnahme kostet 45 €.

Ort:
Sport- u. Freizeittreff Gönnsdorf
Schönfelder Landstraße 27
01328 Dresden - Gönnsdorf

Anmeldung:
Eva Scholtyssek
Yogalehrerin BDY
MBSR Lehrerin
info@ruhepol-dresden.de