



Goldene Ruhe

Yoga, Stille & Loslassen im Herbst

Fließende Yoga Bewegungen, Atmung, Entspannung

Der Herbst bedeutet innere Einkehr und loslassen.
Unser Körper braucht mehr Ruhe und Entspannung in dieser kalten Jahreszeit.

Wir werden durch sanftes Yoga fließen und tiefe Entspannung durch Yoga Nidra erfahren.

Sonntag 09.11.2025
11-13 Uhr

Mitglieder 10,- Euro
Nichtmitglieder 15,- Euro

SPORT *life*

LEBEN HEISST BEWEGUNG