



YOGAWORKSHOP

HATHA & KUNDALINI YOGA

DIE KRAFT DER 5 ELEMENTE



Am 14. September 2025 von 10 - 14 Uhr

Wieviel?

Mitglieder 25€

Externe 35€

Wo?

Sportlerheim der HT

Bickbargen 122

Erde. Wasser. Feuer. Luft. Äther - finde Balance durch die Verbindung mit den fünf Elementen.

In diesem Yoga-Workshop machen wir eine yogische Reise durch die 5 Elemente - Kräfte, die wir aus der Natur kennen und gleichzeitig in uns selbst lebendig sind. Jedes Element steht für *körperliche, emotionale und geistige Aspekte: Stabilität, Loslassen, innere Klarheit, Leichtigkeit und Bewusstsein.*

Im 1. Teil wird unsere Trainerin Pat eine elementeverbundene Vinyasa- & Yin-Praxis anleiten verbunden mit Atemübungen (Pranayama) und Meditation
Im 2. Teil wird unsere Trainerin Marlit, Kundalini Yoga für das Element Äther (Raum), mit einer entsprechenden Kriya (Übungsreihe), Meditation und Mantras anleiten und deine Verbindung zum Feinstofflichen, das alles durchdringt und verbindet, stärken.

Der Workshop ist offen für alle Level und Menschen mit Freude an Selbsterfahrung
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Offenheit

Anmeldung online: www.ht-sport/kurse