

HATHA YOGA

& Meditation

**JEDEN
MITTWOCH**

Beginn
18:00UHR



Hatha Yoga und Meditation – Einklang von Körper und Geist

Hatha Yoga ist eine der ältesten und bekanntesten Yogaformen, die durch achtsame Körperhaltungen (Asanas), bewusste Atemtechniken (Pranayama) und tiefe Entspannung eine ganzheitliche Balance schafft. Es ist ein idealer Einstieg für alle, die Körperbewusstsein, Beweglichkeit und innere Ruhe entwickeln möchten – unabhängig von Alter oder Vorerfahrung.

In Verbindung mit Meditation wird die Praxis zu einer kraftvollen Auszeit vom Alltag. Durch geführte Achtsamkeitsübungen und stille Meditationseinheiten gelingt es, Gedanken loszulassen, Stress abzubauen und in einen Zustand tiefer Gelassenheit zu finden.

Unsere Kurse laden dich ein, in einem sicheren und liebevollen Rahmen neue Energie zu schöpfen und die Verbindung zu dir selbst zu stärken – Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug.

Anmelden unter:
kristin.buettner@gmx.de

HOLZKIRCHEMNITZ

Ort: Ahornstr. 47 in 09112 Chemnitz

SAXUM STIFTUNG
gemeinnützige Stiftung