

Für Kurzentwischene:

Yoga-Workshop im Herbst: Loslassen und Erden

am Samstag, 11. Oktober 2025

im Yogastudio Kleinseelheim



von 10.00 – 13.00 Uhr

in der Teichstraße 6; 35274 Kirchhain / Kleinseelheim

Teilnehmerbeitrag: 50,- Euro (inkl. MwSt.)

Loslassen, Ankommen, Erden.

Wenn die Tage kürzer werden und die Natur sich langsam zurückzieht, lädt auch unser Körper dazu ein, zur Ruhe zu kommen. In diesem herbstlichen Yogaworkshop nehmen wir uns Zeit für sanfte Bewegung, tiefe Atmung und innere Einkehr. Mit erdenden Yogaübungen, Atemtechniken und kleinen Ritualen unterstützen wir den Prozess des Loslassens und schaffen Raum für Neues.

Ob du einfach eine kleine Auszeit brauchst oder dich bewusster mit dem Wandel der Jahreszeit verbinden möchtest – du bist herzlich willkommen.

Was dich erwartet:

- ❖ Eine achtsame, erdende Yogapraxis
- ❖ Atemübungen zur Stärkung und Balance
- ❖ Meditation & Reflexion zum Thema „Loslassen“
- ❖ Raum für Rückzug, Regeneration und Neuausrichtung

Verbindliche **Anmeldung** bitte bis spätestens 8. Oktober an:

kontakt@yogaundcoaching-ksh.de

Bei Rückfragen melde dich gerne per E-Mail oder telefonisch unter 0160-99 11 51 30

Teilnehmerzahl: mind. 5, max. 10; bei Absage bis 2 Tage vor Kursbeginn berechne ich den halben, bis 24 Stunden vorher den vollen Betrag, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gefunden werden (in diesem Falle berechne ich 5,- Euro Verwaltungsgebühren); bitte beachte meine **AGB** auf www.yogaundcoaching-ksh.de