

# YOGA WORKSHOPS

17.09.2022

## Hallo Herbst Yoga Flow

17.09. - 10:30 Uhr



Du möchtest dir zum Herbststart etwas Gutes tun? Wir beginnen den Tag mit wohltunenden Übungen für Körper und Geist und praktizieren Yoga Asanas, die uns helfen im Hier und Heute anzukommen. Dabei schenken uns einfache und energiegebende Flow-Sequenzen Kraft und Freude. Am Ende unseres Workshops spüren wir gemeinsam nach und beenden unsere Einheit mit einer großen Portion Achtsamkeit.

Dauer: 1,5 Stunden / Level: Alle  
Preis: 20 €

## Yoga For Beginners

17.09. - 14:00 Uhr



Dieser Workshop ist genau das richtige für dich, wenn du Yoga schon immer mal ausprobieren wolltest. Gemeinsam lernen wir Schritt für Schritt den Sonnengruß A - einen der wohl bekanntesten Yoga Flows. Wir üben die einzelnen Yoga Asanas des Sonnengrußes und verbinden diese anschließend miteinander. Am Ende des Workshops spüren wir gemeinsam nach und starten so mit viel Freude und Achtsamkeit in das neue Jahr.

Dauer: 2 Stunden / Level: Anfänger & alle interessierten Yogis und Yoginis, Preis: 25 €

Ort: Naturheilpraxis Jutta Großmann, Hochstraße 2, 73525 Schwäbisch Gmünd

Carmen ist Hatha Vinyasa Yoga Lehrerin und lebt mit ihrem Mann und Sohn in Stuttgart. Yoga bedeutet für sie ganz im Jetzt anzukommen und Geist und Körper im Augenblick wahrzunehmen. Die wunderbaren Erfahrungen, die Carmen mit Yoga gemacht hat, möchte sie an andere weitergeben.

Mehr Infos: [www.wunderwerkyoga.de](http://www.wunderwerkyoga.de)

 @wunderwerkyoga



Yoga Workshops am 17.09.2022

Anmeldung: [hello@wunderwerkyoga.de](mailto:hello@wunderwerkyoga.de)

Yoga Workshops am 17.09.2022

Anmeldung: [hello@wunderwerkyoga.de](mailto:hello@wunderwerkyoga.de)