



## slow down - mini home Retreat im yogamarket

5. - 7. August 24

Pranayama, Hatha Yoga, Meditation und Stille

Ein mini home Retreat mit Alex - geniesse an diesen 3 Vormittagen ruhiges hatha Yoga, Pranayama und Meditation und Stille. Yoga Nidra, Yin Yoga und restorative Yoga.

Gemeinsam gehen wir ein eine ruhige und klare Praxis, tauchen ein und klären unser Gedankenwirrwarr und richten uns so neu aus für den zweiten Teil des Jahres. Eine kleine Auszeit nicht weit weg von zu Hause nur für dich.

Montag bis Mittwoch 9 - 11.30 Uhr