



Diese Yogaklasse lädt dich ein, sanft in den neuen Monat zu starten – mit ruhigen Bewegungen, die dich Schritt für Schritt immer mehr in die Stille und Innenschau führen.

Während der Praxis öffnet sich ein Raum für Reflexion und inneres Spüren. Ich teile Impulse und Fragen mit dir, die du ohne Druck auf dich wirken lassen kannst – in deinem Tempo, so wie es für dich passt.

Mögliche Fragen könnten sein: Was möchte ich in diesem neuen Monat in den Fokus rücken? Gibt es etwas, das ich kultivieren oder loslassen möchte? Welche kleinen Schritte dürfen entstehen?

Jeden ersten Sonntag im Monat mit Lea

Daten: 7.9. / 5.10 / 2.11. und 7.12.

16.30 - 17.45

läuft normal übers Abo

yogamarket