

AUSZEIT FÜR MICH

YOGA-WORKSHOP

✦ WAS DICH ERWARTET ✦

In dieser kleinen Auszeit am Sonntagnachmittag lernst du verschiedene entspannende Techniken aus dem Yoga kennen. Genieße sanftes Yin Yoga, Yoga Nidra, den “Schlaf des Yogi”, beruhigende Atemtechniken und Meditation. All das kannst du wunderbar mit in den Alltag nehmen und dir dort jederzeit deine kleine Auszeit schaffen.



- ✦ **SONNTAG,
22. NOVEMBER 2026**
- ✦ **15 - 18 UHR**
- ✦ **50 EUR**
- ✦ **MIT JAYANI**

Anmeldung über
www.jayani-yoga.de

Jayani Raum für Yoga
Kreuzstr. 34, 40699 Erkrath
Tel. 0172-2033966
www.jayani-yoga.de