

Programm:

- 15.30 – 16.00 Uhr** **Workshop: Yoga und seine Aufteilung in verschiedene Yoga-Arten**
- 16.00 – 16.45 Uhr** **Workshop: Pranayama (Atemübungen) und Shavasana (Entspannung)**
- 17.00 – 17.45 Uhr** **Praxis: Hatha-Yoga sanft**
- 17.45 – 18.30 Uhr** **Praxis: Hatha-Yoga fordernd**

Für den Praxis-Teil bitte bequeme bis sportliche Kleidung mitbringen