

## Sommerakademie: Yoga & Meditation

Sommerakademie: Yoga & Meditation Eine Auszeit vom Alltag

Kommen Sie zu sich selbst und tanken neue Kraft durch Yoga und Meditation. Dieses Tagesseminar unter Leitung von Lilian Bayram, einer langjährigen Yogalehrerin, öffnet Wege zur inneren Ausgeglichenheit und Stressbewältigung. In einem ausgewogenen Programm mit Achtsamkeitsübungen und Yoga & Meditation, können Sie lernen, bei sich selbst und im Hier und Jetzt anzukommen. Diese Übungen können ein besseres Körperbewusstsein, sowie innere Ruhe und klares Denken fördern. Körper, Seele und Geist finden wieder zur Einheit. Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und warme Socken, sowie etwas für die Mittagspause mitbringen.

Dozent(en):	Bayram, Lilian
Veranstaltungsort:	Hohenahr-Altenkirchen, Offenbacherstraße 33
Veranstaltungstag(e):	Sonntag
Zeitraum:	So. 11.08.2019 - So. 11.08.2019
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	32,25 € (32,25 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

### Einzeltermine

11.08.2019	11:00 - 17:00 Uhr	Hohenahr-Altenkirchen, Offenbacherstraße 33
------------	-------------------	---