

WORKSHOP: ACHTSAMKEIT, MEDITATION UND ATMUNG – FINDE DEIN INNERES GLEICHGEWICHT

Entdecke die Synergie zwischen Achtsamkeit, Meditation und bewusster Atmung in diesem Workshop, der darauf ausgelegt ist, dich zu zentrieren und Stress abzubauen.

IM PROGRAMM

- Atemtechniken zur Beruhigung des Geistes und Revitalisierung des Körpers
- Meditationsübungen zur Förderung von Präsenz und Gelassenheit
- Achtsamkeitspraktiken zur Integration von Ruhe in deinen Alltag

Dauer :
24.05.2025,
9-11:30 und 13:30-16 Uhr

Zielgruppe :
Offen für alle, Anfänger und erfahrene Praktizierende.

Material :
Bequeme Kleidung. Die Sprache des Kurses wird Deutsch und Französisch sein.

Preis:
75.- Euro bei Anmeldung vor dem 15.05.2025, anschließend 85.- Euro
Anmeldung direkt über die Actem Yogaschule.



ORT

Studio Actem
31 r Vieux MCH aux Vins,
67000 Straßburg
www.hatha-yoga-strasbourg.com

LEITUNG

Doris Marchadier, Yogalehrerin, Physiotherapeutin und Autorin des Buches "Die Kraft der Atmung" (Edition Springer 5/2025). www.doris-marchadier.de

Begleite uns zu einer transformativen Erfahrung und gönne dir einen Moment der Ruhe und Harmonie.