



Internet: www.yogamala-mk.de • E-Mail: info@yogamala-mk.de

Hatha Yoga

Wohltuende Yogaübungen im Einklang mit der Atmung sorgen für Ausgleich, Entspannung und Körperkräftigung. Im Alltag schweifen unsere Gedanken oft ab – sie kreisen um Dinge in der Zukunft oder in der Vergangenheit. Aber selten sind wir mit ihnen im Augenblick. Die Yoga-Meditation bringt uns zurück ins Hier und Jetzt, in eine tiefe innere Ruhe. Wir können den Augenblick und den Körper achtsam wahrnehmen und mit innerer Gelassenheit die Hürden des Alltags meistern.

