



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

Hatha Yoga am See

Tagesausklang mit Yoga und einem herrlichen Ausblick über den See.

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 am wundervollen Ufer am Überlinger See.

Die Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen:

bequeme Sportkleidung, dicke Socken, Yogamatte/ Handtuch, festes Kissen, leichte Decke oder Tuch für die Endentspannung.