16.01.2027
10 - 16 Uhr
79,- €

mit
Andrea
& Mary

Yin trifft Yang

Schenke Dir dieses Mini-Retreat mit Mary und Andrea am 16. Januar 2027 von 10 - 16 Uhr im Kayana in Welver.

Eine kleine Auszeit für Dich im Winter, um Energie zu tanken und Sanftheit einzuladen.

Infos

Kayana - Dein Haus der Begegnung
Berwicker Straße 26
59514 Welver - Berwicke
Buchung: www.suguna-hatha-yoga.com
Andrea: 0173-7222245
Mary: 0176-45054490

Ein Tag für Dich

- Yin und Yang Yoga Sequenzen
- Spaziergang in der Natur
  mit Achtsamkeitsübungen
- Klang & Körperreise
- Tiefenentspannung
- Yoga Nidra
- Vegetarisches Essen und Getränke
- Journaling und Austausch