



Yoga

Yoga, Meditation und Klang

In vielen Kulturen weltweit wird die Zeit um den Vollmond im Mai als eine besondere Zeit angesehen. In einer entspannenden Atmosphäre wollen wir diese Zeit nutzen, um uns mit Yoga- und Atemübungen neu auszurichten. Mit Hilfe von therapeutischen Klangschalen, Tam tam Gong und anderen Klanginstrumenten tauchen wir in eine tiefe Meditation und erleben die wohltuenden und regenerativen Wirkungen von Klang und integrativem Yoga.

Für alle Teilnehmenden mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet.

Der Dozent *Dirk Forster* ist Yoga-Lehrer IMY (Integrative Medizin & Yoga).

Beginn **Donnerstag, 19. Mai 22, 18.30 Uhr**

Kursentgelt € 13,- / 1 Termin à 2 Std.

Hier geht es zur Anmeldung.

06881 52025 - info@vhs-lebach.de