



# Winter-Termine im Yogastudio 15 Dezember 2019

So 01.  
9—16

\*

**Ein  
Tag in  
Stille**

mit Anne Rümmele/Elisabeth Hartl Komm  
in Kontakt mit deinem inneren Raum und  
entdecke die Stille in dir. Mit Vinyasa  
Yoga, Yin Yoga und Meditation. Ein Tag in  
Schweigen, Mittagessen inklusive.

Sa 07.  
17.30 \*\*  
—19.30

**Yoga  
und  
Klang**

mit Jeanette Lausen/Stefan Pons Erlebe die wohltuenden und  
entspannenden Klänge der Klangschalen, während du in die  
einzelnen Yoga-Haltungen geführt wirst. Genau das Richtige,  
um zu entschleunigen, abzuschalten und Kraft zu tanken! Auf  
Anfrage sind auch Klangmassagen am Nachmittag buchbar.

So 15. 18—20 \*\*

**Herz-  
Chakra-  
Yoga,  
meditative  
Atmung &  
Meditation**

mit Jeanette Lausen Erfahre den perfekten  
Ausgleich zwischen Yin und Yang, Ruhe und  
Bewegung. Das Herz-Chakra trägt ebenfalls  
die Qualität des Ausgleichs, der Liebe und  
des Mitgefühls. Tu dir selbst etwas Gutes mit  
herzöffnenden Stellungen (Rückbeugen),  
geführten Atem-Übungen und Meditation.

Fr 27. \*\* 8.30—  
10 & 18—19.30  
So 29. \* 18—20

**Yoga in  
den Rauh-  
nächten**

Freitag mit Jeanette Gönn  
dir zum Jahresende ein paar  
feine Yoga-Einheiten. \*\*  
Sonntag mit Anne Yin Yoga,  
Tönen und Meditation. \*

Anmeldung bei

\* [anne@atemwerkstatt.at](mailto:anne@atemwerkstatt.at)

\*\* [jeanette@jela-yoga.com](mailto:jeanette@jela-yoga.com)