



Die Sinne - das Tor von außen nach innen

23. -25. Oktober 2026

Was ist zu erwarten?

- āsana-Praxis - waches Wahrnehmen im āsana
- prānāyāma-Praxis - leise Atmung
-  - Stille, Gewahrsein
- ein wenig Theorie -wie leben wir mit unseren Sinnen?

Eingeladen sind:

Yoga - Erfahrene und - Lehrende

Kosten:

200,00 €

Ort:

Natur-Heil-Praxis Trögner

Alfelder Straße 14 a, 31199 Hildesheim

Anmeldung bei:

Jutta Mönnig, mail@parinama.de

Ich freue mich darauf mit euch dieses Wochenende zu verbringen!