

Yoga in der Vorweihnachtszeit

12. Dezember 2026

10:00 Uhr – 12:00 Uhr

30,- pro Person

Keine Yoga-Vorkenntnisse
erforderlich

Raus aus der Hektik. Rein in die Ruhe.

Die Vorweihnachtszeit – eine Zeit voller Licht, Vorfreude und schöner Momente. Doch gerade zum Jahresende ist unser Alltag oft geprägt von Terminen, To-dos und Anspannung.

Schenke dir eine bewusste Pause.

In diesem besonderen Yoga-Workshop lassen wir den Alltag für eine Weile hinter uns und richten den Fokus nach innen.

Dich erwartet eine **ruhige, entspannte Yogapraxis** mit stressregulierenden Asanas, sanften Bewegungen und **Pranayama (bewussten Atemübungen)**.

Wir schaffen Raum zum

ANKOMMEN – DURCHATMEN – LOSLASSEN – AUFTANKEN

Die Praxis kann dich dabei unterstützen, körperliche und mentale Anspannung loszulassen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen.

Eine kleine Auszeit vom Weihnachtsstress für mehr Ruhe, Gelassenheit und innere Balance.

Nimm dir Zeit für dich – gerade jetzt.

Anmeldung:

Nadine Keinert

www.nadinekeinert.de

yoga@nadinekeinert.de

0173/6153248