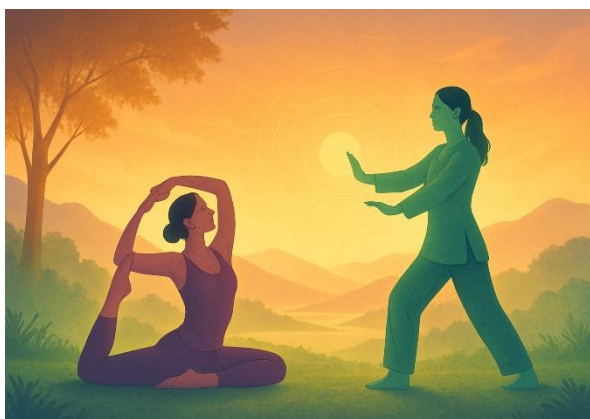


WORKSHOP: YOGA & QIGONG -ZEIT FÜR DICH



*Lerne, deine Energie bewusster
wahrzunehmen und gezielt
für dein Wohlbefinden
einzusetzen!*

WANN: 08. November 2025 von 10-13 Uhr

WO: Yogaschule „Yoga in Giessen“, Lahnstrasse 7, 35398 Gießen

Teilnahmegebühr: 59 Euro, (für Early Bird bis 20. September 55 Euro)

Für Anfänger & Fortgeschrittene geeignet

In Balance kommen – Yoga & Qigong für Schulter, Rücken und Hüfte

Gönn dir eine kleine Auszeit und schenke deinem Körper und Geist Aufmerksamkeit und neue Energie. In diesem Workshop erwartet dich eine ganzheitliche Praxis:

- **Hatha Yoga** – kombiniert klassisch und gezielt ausgerichtet auf Schulter-Nacken, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie Hüfte. Jede Einheit unterstützt dich dabei, Spannungen zu lösen, Beweglichkeit zu fördern und deine Haltung zu verbessern.
- **Atemübungen und Meditation** – um innere Ruhe zu finden, Stress abzubauen und neue Klarheit zu entwickeln.
- **Qigong zum Kennenlernen** – fließende, meditative Bewegungen aus der chinesischen Tradition, die dir helfen, deine Lebensenergie (Qi) zu spüren und zu stärken.

Der Workshop ist für Anfänger wie Geübte geeignet und bietet dir die Möglichkeit, verschiedene Wege der achtsamen Bewegung und Entspannung kennenzulernen.

Nimm dir Zeit für dich – und erlebe, wie Yoga und Qigong dich in Balance bringen, Kraft schenken und Gelassenheit entfalten.

Anmeldung & Infos: Natalie Streichert

Kontakt: Tel. +49 (0)176 24218975, natalie@jiva-samatvam.com

www.jiva-samatvam.com