



# YOGA FÜR DIE SINNE - EINE REISE NACH INNEN

Durch sanfte Bewegungen mit geschlossenen Augen, achtsame Atemübungen, sowie eine Sinnesreise mit Düften und verschiedenen Teesorten richtest du deine Aufmerksamkeit nach innen und erlebst Wahrnehmung auf eine neue Weise.

Wenn der Sehsinn in den Hintergrund tritt, werden Riechen, Schmecken und Fühlen intensiver - eine Erfahrung, die dich entschleunigt, erdet und mit dir selbst verbindet.  
Augenbinden sind optional - du entscheidest jederzeit, was sich für dich stimmig anfühlt.

**Sonntag, 31.5.2026, 10:00-12:00**

**39 Euro**

**ein Workshop mit Carmen**