

Langer Yoga-Tag

19. August 2017

TamanGa, Gamlitz, Südsteiermark, www.tamanga.at



Hatha Yoga

09.00 – 12.00 Uhr

Yoga zum Zentrieren und Da sein.
mit Michaela Kermann und Margit Weingast.

Sonnengebet, Twists, Rückbeugen, mit Atemübungen
und langer Schlusssentspannung.



Raja Yoga

14.00 – 15.30 Uhr

Meditation mit Martina und Siegfried Jauk

Martina und Siegfried werden Euch eine
praktische Erfahrung der Meditation auf das
Herz vermitteln.

Anmeldung und Info: yoga-suedstmk.info
Michaela Kermann 0650 640 78 74

5 Rhythmen Tanz

18.00 – 20.00 Uhr

Tanzen der 5 Rhythmen mit Eva Brunner



Ganzer Tag 50,--, Einzelne je 30,-- (VM), freiwillige Spende (NM), 25,-- (Abend)