



Rumination

Das Gedankenkarussell stoppen
und in Deiner Mitte landen.

**Sonntag, 08. September 2024
von 10-13 Uhr**

Der Rumination Workshop mit Jana Bierkämper ist ein Mix aus
Asana-, Meditations- & Achtsamkeitspraxis.

Nach einer theoretischen Einführung stehen Strategien und praktische
Übungen im Fokus, die wirkungsvoll in den Alltag integriert werden können.

Der Workshop richtet sich an Yogapraktizierende und Interessierte,
auch ohne Vorerfahrungen.

**Ashtanga Yoga Loft im Westwerk
(Hintergebäude), Karl-Heine-Str. 85a, Leipzig
Kosten 49€ | Early Bird Preis 40 € bis 15.08.2024
Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.**

Anmeldung: yoga@essens.de

