

Selbstliebe kultivieren

Yin Yoga & Sound Bath Meditation

Achtsam und liebevoll trittst du mit deinem Körper und deiner inneren Welt in Kontakt. Ausgewählte Yoga-Sequenzen laden dich ein, Wohlbefinden und Selbstakzeptanz mit jeder bewussten Bewegung und jedem Atemzug zu erleben, begleitet von harmonischen Klängen verschiedener Sound Healing Instrumente. Bei einer abgestimmten Sound Bath Meditation vertiefst du das Gefühl der Selbstliebe, während dein Nervensystem regeneriert.



Anmeldung:

<https://www.pura-vidya.de/yoga-events>



SCAN HERE

**Sonntag, 15.02.2026
16.00 – 17.45 Uhr**

Ort: Aktiv Yoga
Hildesheimer Str. 39
38644 Goslar

Das kannst Du mitbringen:
Nach Bedarf eigenes Kissen,
Decke, warme Socken etc.

Preis: 35€



Katrin Streich

&

Elena Große



Erfahrungswerkstatt

INSTAGRAM



WEBSITE



INSTAGRAM

