

# *Yoga Regenerativ*

*und dann: freie Fahrt ins Wochenende*

**Du möchtest so richtig entspannen und runterkommen nach einer anstrengenden Woche?**

Dann ist dieser kleine Regenerativ - Workshop genau richtig für dich.

Wir werden ruhig, langsam und sehr bewusst in die Yoga Stellungen gehen und diese länger halten. Oft auch passiv und gestützt mit Stuhl, Polster und Decken. Beim regenerativen Üben wird das zentrale Nervensystem beruhigt und das Immunsystem gestärkt. Das Resultat: nachhaltige Erholung und Vitalität, und Ruhe und Klarheit im Geist.

Fühle dich herzlich willkommen!

**Sonntag, den 18.12.22 / 14.00 Uhr**

Kosten: 25,- € Dauer: 120 Minuten  
Bitte anmelden!