



## Yogatherapie, Pranayama & Meditation

### Stressreduktion

40 Min. Einheit als 3-teiliger Kurs

- ultrasanfte Mobilisation aller Gelenke
- Atemlenkung mittels Pranayama
- geführte Meditation

#### Wann

Donnerstag, 5. Okt.; 12. Okt; 19. Okt. von 17.50 bis 18.30 Uhr  
Teilnahmegebühr 50€

#### Ort

ACARA Yoga, Badstr. 25, 91220 Schnaittach

#### Teilnahmebedingungen/Indikation

es muss möglich sein, für kurze Zeit im Kniestand zu verweilen  
für die Meditation kann eine sitzende Position (gerne mit Sitzerrhöhung) oder liegende Position  
eingenommen werden