



MONIKA  
ARNDT-SCHRÖDER

## Yoga und die Kraft des Atems!

Auszeit am Vormittag – mit Körper-, Atem- und Bewusstseinsübungen, die schnell in den Alltag integriert werden können.

PRANA ist die Energie, die uns am Leben erhält. Im Yoga wird der Atem als wichtiger Träger der Lebensenergie verstanden. Wir wollen unseren eigenen Atem wahrnehmen und erforschen; Atemräume entdecken und Techniken kennenlernen, die uns helfen, zu entspannen, Stress zu reduzieren sowie die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Ohne Vorkenntnisse!

Termin: **01.06.2024**, 10-13 Uhr

Gebühr: 42 Euro

Veranstaltungsort: **Kleines Seminarhaus  
Bordenauer Weg 12  
31515 Wunstorf**

[www.yoga-malerei-therapie.de](http://www.yoga-malerei-therapie.de)



**Monika Arndt-Schröder**

Dorfstr. 21e, 31515 Wunstorf

Telefon 05033- 3493

[monika@yoga-malerei-therapie.de](mailto:monika@yoga-malerei-therapie.de)

[www.yoga-malerei-therapie.de](http://www.yoga-malerei-therapie.de)