



Yoga & Meditation

Entspannung
Achtsamkeit

Neue Location im Gewerbegebiet Bad Lausick: An den Angerwiesen 4-6

Neue Kurse ab Oktober Workshops

Montag

16.00-17.30 Uhr Yoga sanft*
18.00-19.30 Uhr Yoga kreativ*
19.45-20.30 Uhr Meditation (Offene Stunde)

Mittwoch

19.00-20.30 Uhr Yoga kreativ (Offene Stunde)

Donnerstag

17.00-18.30 Uhr Yoga Aufbaukurs*
19.00-20.30 Uhr Yoga kreativ*

Freitag

16.00-17.15 Uhr Yoga für Anfänger*
18.00-19.30 Uhr Kreative Zeit (Offene Stunde):
Meditation, Klang, Tanz, Pranayama, Yoga
Nidra, Achtsamkeitstraining, Yin Yoga

Freitag, 11. Oktober, 18 Uhr
Schnupperstunde Yoga für Anfänger

**Die Hatha-Yoga-Kurse sind von der ZPP als Präventionskurse anerkannt und werden von den meisten Krankenkassen bezuschusst.*

Samstag, 28. September, 14-18 Uhr
Kundalini-Yoga & Intensives Sadhana
Mit Manohara Wahl

Samstag, 12.10.24, ab 11 Uhr
Yoga-Fest „Dankbarkeit“

Samstag, 19.10.24, 13-17 Uhr
Yoga... ein Genuss

Samstag, 09.11.24, 13-17 Uhr
Pranayama

Workshop-Reihe „Raunächte“

14.12.2024 „Sperrnächte“
21.12.2024 „Wintersonnenwende“
28.12.2024 „Raunächte“
04.01.2025 „Raunächte“

Weitere Workshops ab November/
Januar: Resilienztraining
Meditation... Ein Anfang,
Yoga für den Rücken,
Reality Creating



Termine & ausführliche Infos:

www.mayshamur.de

mayshamur | Yoga • Entspannung • Achtsamkeit | Denise D. Lungwitz

An den Angerwiesen 4-6, 04651 Bad Lausick • Telefon: 0178-3081558 • E-Mail: lu@mayshamur.de