



Me Time zum Jahresbeginn

Sonntag, 11. Januar 2026, 9:00 – 13:30 Uhr

Am Anfang eines Jahres liegt ein besonderer Zauber: Alles ist noch offen, die Samen für das Kommende warten darauf, bewusst gesetzt zu werden.

In diesem Workshop nimmst du dir Zeit für dich – Zeit, um innezuhalten, loszulassen und deine Ausrichtung für 2026 zu spüren. Wir verweben achtsame Yogapraxis mit Impulsen aus der Yogaphilosophie. Sie erklärt so treffend, wie unser Geist funktioniert: warum wir uns manchmal verlieren, was uns Kraft schenkt und wie wir uns neu ausrichten können.

Gemeinsam bewegen wir Körper und Atem, kommen zur Ruhe und tauchen ein in Reflexion und Schreiben. Kleine Fragen öffnen den Blick nach innen: Welche Samen möchte ich setzen? Wovon darf mehr wachsen? Was lasse ich zurück?

Beim gemeinsamen Mittagessen erwartet dich ein Kitchari – leicht, reinigend und nährend. Wir stärken Körper und Seele und teilen die Freude des Zusammenseins.

www.anandayoga.ch

Ananda
YOGA

Kurskosten

CHF 80

inkl. Mittagessen
(Kitchari)

