

Achtsamkeitsyoga

Der Yoga stellt die zentrale Frage: Wer bin ich?

Wir beleuchten diese Frage aus Sicht des Samkhya, Advaita Vedanta, Ayurveda und der buddhistischen Weisheitslehre und nähern uns auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene einer Antwort an

Nur für Geübte! Erfahrung in Āsanapraxis, Atemtechnik und Meditation ist Voraussetzung für die Teilnahme