

isayoga special

Dienstag 6. März 2026 | 17 – 18.30 Uhr | € 35,-

Zen Yoga

Meditation in Bewegung mit Fantasiereise mit Isabelle Bartmann

Zen-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die **Meditation, Atem- und Körperübungen** miteinander verbindet. Übungen aus der Zen-Gymnastik, dem Qi Gong und Asanas aus dem Yoga werden hier miteinander kombiniert und sehr **bewusst und achtsam ausgeführt**. In der Langsamkeit entsteht ein ruhiger dynamischer Übungsfluss in dem sich **Dein Atem und Deine Bewegungen zu einer harmonischen Einheit fügen** und Körper, Geist und Seele in Balance kommen. Zum Abschluss tauchst Du mit einer **Fantasiereise** in Deine Tiefenentspannung ein.

Erlebe eine Meditation in Bewegung, die Dich vollkommen im »Hier und Jetzt« sein lässt. Genieße dieses ruhige sanfte Fließen und Ankommen bei Dir.



Anmeldungen unter E-Mail: info@isayoga.de oder Telefon: 0171-83 13 490

Da die Teilnehmerplätze begrenzt sind, ist dein Platz erst nach Zahlungseingang verbindlich gesichert. Eine Stornierung muss eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. Danach wird der gesamte Betrag einbehoben und es können keine Kosten mehr zurückerstattet werden. Es kann jedoch ein Ersatzteilnehmer benannt werden. Bei Nichterscheinen, Krankheit oder anderen Gründen, können keine Kosten erstattet werden.