



Weite
Präsenz
Stille

Termine 2026

Innehalten – Zeit für Dich Integrale Yogameditation

Freitags 19 – 20 Uhr 18,– Euro

13. MÄRZ 2026 | 16. OKTOBER 2026

Terminänderungen vorbehalten!

Integrale Yogameditation verbindet und integriert Körper, Atem, Geist zu einem ganzheitlichen Übungsweg. Der Weg beinhaltet Bewegungs- meditation, Asana-Praxis in Atemachtsamkeit, Pranayama, Rezitation und Stille-Praxis.



ELKE LENZ
YOGA & AYURVEDA

Kursangebote:
Präsenzunterricht
in Kleingruppen
und Online-Live
über Zoom

Tel. 07551/945443 | Tulpenweg 2 | Überlingen
www.yoga-ueberlingen.de | info@yoga-ueberlingen.de