



YOGA DRESDEN

KATHARINA MEINHARD

## Abenteuer Stille „Die Mitte stärken“

Yogapraxis mit Katharina Meinhard



Yoga bietet uns mit einer Vielzahl von Praktiken hilfreiche Möglichkeiten, um den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. An diesem Yogabend wird unser Schwerpunkt eine kraftvolle Mitte sein, und dafür habe ich stärkende āsanas, zentrierendes prāṇāyāma und Anleitung für eine vertiefende Meditation ausgewählt.

**Freitag 21.06.2024, 18.00 bis 21.00 Uhr**

Ort: Blaues Haus, Parkplatz Alte Feuerwache,  
Fidelio-F.-Finke-Str., 01326 Dresden

Kosten: 40,00 €

Den Betrag bitte im Zuge der Anmeldung auf das u.g. Konto überweisen (siehe unten). Erst nach Zahlungseingang ist die Anmeldung verbindlich und ein Platz reserviert. Die Reihenfolge der Zahlungseingänge ist entscheidend für die Vergabe der Plätze.