



heikes yogazimmer
Erwecke dein Selbst

kontakt@heikes-yogazimmer.de
0176-1426 4431
www.heikes-yogazimmer.de

„Hatha Yoga Yin und Klang“

Ein Workshop für alle, die sich nach Tiefe sehnen



- ❖ Ruhige, meist liegenden āsanās
- ❖ Meditation und Klang
- ❖ prāṇāyāma (Atemlenkung)
- ❖ Chanten von Mantren
- ❖ Yoga Nidra

Wo: Stendal

Wann: Sonntag, **04.10.2026**
Sonntag, **01.11.2026**
14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kosten: 65 € inkl. Tee und Snack

Teilnehmer: min. 5 / max. 7

An diesem Nachmittag nehmen wir uns viel Zeit fürs Fühlen und Loslassen.

Alle āsanās halten wir lange und können so noch tiefer eintauchen. Verschiedene Klänge werden deine Praxis begleiten und Yoga Nidra lässt dich am Ende in deine tiefsten Tiefen vordringen und vollkommene Entspannung erfahren.

Anmeldung erforderlich

Heike Frießecke – ZPP-zertifizierte Yoga-Lehrerin für Hatha-Yoga und Raja-Yoga.