

MIR GUT TUN

AM WUNDERBRUNNEN BEI PEGAU, NÄHE LEIPZIG

**START:
11. MÄRZ 2025**

YOGA & ATMUNG

Dienstags, 18:30 Uhr leitet Yvonne Landmann im Am Wunderbrunnen eine 90-minütige Yogaeinheit, die gezielt Atmung und sanfte Bewegungen nutzt, um Stress abzubauen und den Körper zu regenerieren. So kannst du deinen Körper unterstützen, besser zu schlafen & zu verdauen und die eigene Energie wieder aufzubauen.

Yvonne ist ausgebildet und erfahren in traditionellem Hatha Yoga, Yoga Nidra, Ayurveda und somatischer Atemarbeit. Für sie steht der Mensch, die Leichtigkeit & Freude im Leben im Fokus. Die Bewegungen passt sie an die Bedürfnisse der Teilnehmenden an & auch Unerfahrene sind herzlich willkommen.

SAUNA & AUSZEIT

Nach der Yogaeinheit kannst du für weitere 2 Stunden im Am Wunderbrunnen verweilen, in der Sauna entspannen oder einfach in der Ruhe des Ortes neue Energie tanken. Nutze die Zeit für dich selbst, um ein Buch zu lesen, zu schreiben oder dich mit anderen auszutauschen.

Preis: 36 Euro / Person / Termin

Max 10 Teilnehmende

TUE DIR ETWAS GUTES & MELDE
DICH HIER ZU DEINER AUSZEIT AN.

Seegeler Heil- und Wunderbrunnen

Am Wunderbrunnen 1

04523 Pegau OT Sittel / Werben

25 min von Leipzig

Yvonne Landmann
+600h Yoga Ausbildung
+400h Somatische Atemarbeit ausbildung
seit 2017 Yoga & Meditationslehrerin

