

„Yoga für körperliche und geistige Freiheit“

Mittwoch, 26. November 2025, 17:30 Uhr

Vereinsraum über der Galerie,

Nassauer Hof 1-3

Kartenpreis: 10 €

Manchmal genügen 120 Minuten, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Wer das Gefühl hat, das Leben zieht zu schnell vorbei, hat heute die Möglichkeit, sich eine bewusste Auszeit zu schenken. Ein sanfter Yoga-Flow kombiniert mit Meditation und wohltuenden Düften ätherischer Öle lädt dazu ein, die Verbindung zu sich selbst zu stärken und zur Ruhe zu kommen. Sarah Baumann, erfahrene Yoga-Lehrerin, begleitet durch diesen Abend und schafft Raum für Entspannung und neue Energie.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine eigene Yogamatte, Getränke und warme Kleidung sollten mitgebracht werden.



[Anmeldung im KulturCenter](#)