



# Yoga, Klangschalen-Meditation und Achtsamkeit in der Sauna immer Dienstags von 15.30 bis 19.30 Uhr.

## Programm im August 2025

### 5. August – Löwe-Neumond

Fokus auf Selbstvertrauen, Herzensenergie, kreative Entfaltung  
Herzöffnung, intuitive Bewegung, Solarplexus-Arbeit

### 12. August – Zeit der Reife und Reflektion

Erdung, innere Ausrichtung, Achtsamkeit in der Natur

### 19. August – Vollmond in Wassermann

Loslassen, Visionen empfangen, kollektive Heilung  
Klangschalen für höhere Chakren, Journaling, Gruppengefühl

### 26. August – Spätsommerenergie

Integration, Dankbarkeit, innere Ordnung  
Yin-Yoga, Klangreise zur inneren Balance, Erntedank-Achtsamkeit