



Kumbhaka - Ein Tag für Dich

TAGESRETREAT
IM LINDENHAUS

23. NOVEMBER 2025
08:00 - 16:00 UHR
108 €

Kumbhaka – das ist die Pause zwischen Ein- und Ausatmung.
Ein **stiller Raum** jenseits von Tun und Müssen.
Ein **Moment des Seins**.

Genau dazu möchte ich dich einladen:
Zu einem Tagesretreat, das keine Ansprüche stellt.
Du darfst loslassen, durchatmen, spüren und sein.

DAS ERWARTET DICH
YOGA - ATEM - BRUNCH - MANTRAS

- Meditative Atemreise mit Lisa Weinzierl (Breathing Bridge)
- Yoga: fließend & tief am Morgen (sanfter Vinjasa-Flow)
weich & weit am Nachmittag (ruhige Yin-Praxis)
- Innehalten & Genießen - Brunch mit Waltraud Ertl
- Freie Zeit für Stille, Verbindung und Natur
- Verbindung beim gemeinsamen Mantra-Singen

YOGA MIT KATHRIN

Kathrin Köck * 0160 9925 7156 * yoga_mit_kathrin@gmx.de