

WORKSHOP

DER ACHTGLIEDRIGE PFAD

So. 18.05.2025
10:30 – 12:30

1 Yamas

Umgang mit der Umwelt

2 Niyamas

Umgang mit sich selbst

3 Asanas

Umgang mit dem Körper

4 Pranayama

Umgang mit dem Atem

8 Samadhi

Innere Freiheit

7 Dhyana

Meditation

6 Dharana

Konzentration

5 Pratyahara

Umgang mit den Sinnen



Yoga am Kunstfeld