

7 WOCHEN



LUNASOL YOGA

Dein inneres Leuchten

Fokus, Balance & Selbstwert im Alltag

08.10. – Dein inneres Licht

15.10. – Keine Yogaklassen

22.10. – Sich selbst erlauben stolz zu sein, Selbstwert & Würde

29. 10. – Innerer Fokus, Klarheit & Ausrichtung

05.11 – Dankbar vom Mangel in die Fülle

12. 11. – Loslassen in Leichtigkeit

19.11. – Resilienz & Stärke

26.11. – In der eigenen Mitte erstrahlen

Dein inneres Leuchten

Fokus, Balance & Selbstwert im Alltag

In diesem Kursblock nehmen wir uns Zeit, nach innen zu schauen und die eigene Kraftquelle neu zu entdecken.

Es geht darum, dich selbst mehr wertzuschätzen, alte Anspannungen loszulassen und wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen.

✨ Was dich erwartet:

Sanfte und kraftvolle Heilyogaklassen
Atemübungen und kleine Meditationen
Raum für Entspannung und Regeneration
Inspirationen für deinen Alltag

Keine Vorerfahrung notwendig

Lunasol Yoga

Böningergasse 5, Brühl

Mittwochs | 7 Wochen ab

08. Oktober 2025

🕯 Kurs 1: 18:15–19:30 Uhr

🌙 Kurs 2: 20:00–21:15 Uhr

Du entscheidest,
welcher Termin zu dir passt.