

23. Juli 2025 (19.00 Uhr bis 21.00 Uhr im Vitaleum in Hütten)

Sommerzeit ist HerzZeit

Stärke und kräftige Dein Herz und schenke ihm achtsam liebevolle Aufmerksamkeit.

13. August 2025 (Beginn 18.30 bis 20.30 Uhr im Vitaleum in Hütten)

Yoga und bewegte (Herz-Chakren-)Meditation

Sanftes Sommeryoga trifft auf bewegte Meditation.

Entspanne in sanften Asanans und tauche ein in die Tiefen Deines Seins.

Ausgleich: 23 Euro

24. September 2025 (Beginn 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr im Vitaleum in Hütten)

Yoga für ein gesundes Immunsystem

Inzwischen schon traditionell:

Gesundheit und Wohlbefinden als natürlichen Zustand. Erfahre, wie Du mit Asanas und

Möglichkeiten gesund bleiben und das Immunsystem stärken kannst, um gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Ausgleich: 23 Euro

29. Oktober 2025 (Beginn 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr im Vitaleum in Hütten)

Kundalini Yoga mit Shanti aus Weimar

Tauche ein in die Welt des Kundalini Yoga mit einer Übungsreihe für körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Gast: Shanti aus Weimar

Ausgleich: 34 Euro

19. November 2025 (Beginn 18.30 bis 20.30 Uhr im Vitaleum in Hütten)

Yoga & die Kraft in Dir

Wir haben ja allesamt mehr Kräfte als wir glauben...

Ausgleich: 23 Euro

10. Dezember 2025 (Beginn 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr im Vitaleum in Hütten)

Yoga & Klang

Gönne Dir im Trubel der vor-weihnachtlichen Zeit eine Oase der Ruhe und Zeit fürs ICH.

Läute die Zeit der Ruhe, der Stille und der Besinnlichkeit für Dich ein.

Ausgleich: 34 Euro

Workshops und Vorträge auch ganz individuell für Dich, Ihr Unternehmen, Ihre Praxis oder Ihren Verein:

Zu den Themen Jahreskreis, Gesundheit & Prävention und natürliche Ernährung

ab 5 Teilnehmer. Ausgleich auf Anfrage.