



# prakāsh - Licht

23.5. - 25.5. 2025

## Was ist zu erwarten?

āsana-Praxis  
prānāyāma-Praxis



ein wenig Theorie

- weitend, ruhig, von dynamischer zu statischer Praxis
- reinigend
- Stille -
- von der Dunkelheit zum Licht...

Eingeladen sind:

Kosten:

Ort:

Anmeldung bei:

Yoga - Erfahrene und - Lehrende

200,00 €

Natur-Heil-Praxis Trögner

Alfelder Straße 14 a, 31199 Hildesheim

Jutta Mönnig, [mail@parinama.de](mailto:mail@parinama.de)

**Ich freue mich darauf mit euch dieses Wochenende zu verbringen!**

Jutta Mönnig  [mail@parinama.de](mailto:mail@parinama.de)  
Tel: 05121 - 283 55 77