



# karunā - Mitgefühl

31.10. – 2.11. 2025

## Was ist zu erwarten?

āsana-Praxis  
prānāyāma-Praxis



ein wenig Theorie

- beste Form finden im āsana, in Freude üben
- fließend
- Stille -
- das Höchste der Gefühle, ein bhāvanā

Eingeladen sind:

Yoga – Erfahrene und - Lehrende

Kosten:

200,00 €

Ort:

Natur-Heil-Praxis Trögner  
Alfelder Straße 14 a, 31199 Hildesheim

Anmeldung bei:

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

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