



## Yoga – Bewegung & Ruhe

### Workshops in Wichtrach

**Samstag, 08. August 2026**

5 Yamas – Wege für unsere sozialen Begegnungen

5 Niyamas – Wege zur Selbsterkenntnis

**Samstag, 15. August 2026**

Meditation, Mudra und Mantra – wie der Yoga in herausfordernden Zeiten unterstützen kann

**Samstag, 29. August 2026**

«Dieses Asana mag ich nicht» – Alternativen und Hilfestellungen im Yoga

Offene Fragerunde und Lösungsideen für die Praxis

**Kurszeiten:**

09.00 – 12.00 Uhr inkl. Yogastunde

**Anmeldung**

Therese Dudan

Tel. 078 707 98 24 (per Whatsapp oder SMS)

[therese.dudan@gmail.com](mailto:therese.dudan@gmail.com)

[treffpunkt-yoga.ch](http://treffpunkt-yoga.ch)

Gebühr: CHF 60.– pro Workshop