



Roots and Flow Yoga
Sandy Kratochwil

Wander-Yoga Workshops

Mit Achtsamkeit durch die Sächsische Schweiz

Bei meinen Wander-Yoga-Workshops verbindest du bewusstes Gehen, achtsame Naturmomente und Yoga in der einzigartigen Landschaft der Sächsischen Schweiz. Gemeinsam tauchen wir in die besondere Atmosphäre der Region ein, halten inne und genießen Ruhe, Weite und Naturerleben.

Dich erwartet:

- eine geführte, achtsame Wanderung in der Natur
- eine Yoga-Einheit
- eine geführte Meditation
- Momente des bewussten Spürens und Ankommen in der Natur

So entsteht eine Auszeit, die Bewegung, Ruhe und Naturerleben auf natürliche Weise miteinander verbindet.

Individuell buchbar:

Meine Wander-Yoga-Workshops sind auch individuell buchbar, als persönliche Tour mit speziell auf dich zugeschnittener Route oder als bestehende Tour zu deinem Wunschtermin.

Auf Anfrage & nach Verfügbarkeit.

„Lass deine Wurzeln wachsen und deinen Atem fließen.“

Ich freue mich auf dich!



SCAN ME!

Zu den Workshops

✉ info@rootsandflowyoga.de
🌐 <https://rootsandflowyoga.de>
📷 [roots_and_flow_yoga](https://www.instagram.com/roots_and_flow_yoga)

