



Zentrum für ganzheitliche Heilkunst  
und Gesunderhaltung  
Homöopathie Praxis & Schule

Sabine Fritzen  
Tel. 02241/402299  
e-mail: [sabine.fritzen@artisanum.de](mailto:sabine.fritzen@artisanum.de)

*Yoga-Workshops in den dunklen Monaten*  
*November 2018 – März 2019*  
*1x monatlich sonntags, 17.00 bis 19.30 Uhr*

Damit es uns bis zum Frühling nicht zu lang wird und der Herbst und Winter nicht allzu dunkel erscheinen, hier einige Workshops, die mit gemeinsamer Asanapraxis und passenden Meditationen Helligkeit und Freude in diese Zeit bringen können. Jeder Workshop hat ein eigenes Thema bzw. einen speziellen Übungsschwerpunkt, der uns helfen wird, in die neue Woche bzw. den nächsten Monat zu starten und zudem noch gesund und munter durch Herbst und Winter zu kommen! Für einen kleinen, passenden Imbiss wird auch gesorgt sein 😊

Sonntag, 18.11.2018	„Hingabe und Vertrauen“ – Vor- und Rückbeuge
Sonntag, 23.12.2018	„Herzöffnung“ – Yogapraxis und Meditation
Sonntag, 13.1.2019	„Neubeginn“ – mit beiden gesunden Füßen
Sonntag, 3.2.2019	„Kraft und Stabilität“ – Aufbau des Sonnengruß
Sonntag, 10.3.2019	„Regeneration“ – Körperdrehung und die Leber

Jeder Workshop kostet 35 Euro bzw. 25 Euro für KursteilnehmerInnen oder 125 Euro, wenn Ihr alle Termine buchen möchtet. Die Workshops finden statt im Gruppenraum in der Hans-Sachs-Str. 5. Info und Anmeldung bei Sabine Fritzen, Tel. 02241-402299 oder [sabine.fritzen@artisanum.de](mailto:sabine.fritzen@artisanum.de).