



# Achtsamkeit Yoga - TouchLife Massage

## Einladung zum Tag der offenen Tür

Komm vorbei, atme & genieße eine Auszeit mit Yoga und einer Tasse Tee

**Wann?** Samstag, 23. Mai 2026 | 10:00 – 13:00 Uhr

**Wo?** St.-Thomas-Str. 83, Niederzier-Ellen, bei schlechtem Wetter finden die Yogasessions im Studio statt

## Programm im Grünen

- 10:00-10:15 Uhr Ankommen
- 10:15-10:45 Uhr Yin-Yoga
- 11:00-11:30 Uhr Hatha-Yoga
- 11:45-12:15 Uhr Geh- und Sitzmeditation
- 12:15-12:45 Uhr Yoga Nidra
- 12:45-13:00 Uhr Fragen und Abschluss



## Was dich erwartet:

- **Yoga-Einheiten im Garten:** kurze Yin Yoga und Hatha-Yoga Impulse zum Schnuppern (sanft, erdend & für jeden geeignet).
- **Momente der Achtsamkeit:** Geführte Meditationen unter freiem Himmel.
- **Austausch & Kennenlernen:** Lerne mich und das Studio in entspannter Atmosphäre kennen.

## Für wen?

Egal ob du noch nie Yoga gemacht hast oder schon lange praktizierst – du bist willkommen, genau so, wie du bist. Bring gerne bequeme Kleidung und (falls vorhanden) deine eigene Lieblings-Yogamatte mit.

**Eintritt frei**

**Kontakt & Infos:** [www.michaelakaiser.art](http://www.michaelakaiser.art). phon 017677860701  
instagram michaelakaiser20260



Scan mich!