

NAMASTÉ

DEM ALLTAG ENTFLIEHEN, KÖRPER UND SEELE ETWAS GUTES TUN, SEINE INNERE MITTE FINDEN – *green* LIFESTYLE PRÄSENTIERT TRAUMHAFTE ORTE FÜR YOGA UND MEDITATION.



Eintauchen

IN DIE SPIRITUALITÄT BALIS

Faszinierende hinduistische Kultur auf **Bali** entdecken und eine außergewöhnliche Yogapraxis erleben: Gemeinsam mit Yogalehrerin und Autorin Lucia Nirmala Schmidt widmen sich die Teilnehmer der Yogareise von Yoga Travel & Friends dem neuen **Trendthema**

Faszien: Bei dieser medizinisch ausgerichteten Art des Yoga werden Übungen und Atemtechniken erlernt, die das Bindegewebe mobilisieren. Untergebracht sind die Teilnehmer in stilvollen Unterkünften, in denen innere Ruhe und Abschalten vom Alltag nicht schwer fällt.

➤ www.yogatravel-friends.de

