BIRGITT HASENPUSCH

YOGAZEIT ZUR THOMASNACHT

IN DIE STILLE DER LÄNGSTEN NACHT

Yoga Nidra · Atem · sanfte Übungsreihe

Kurz vor dem Fest ganz zur Ruhe kommen und **dir selbst etwas schenken** – mit tiefer Entspannung und einer meditativen Einstimmung auf deine **13 Wünsche** für die Rauhnächte.

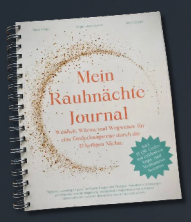
WANN	WO	BEITRAG
MO 21.12.2026	**DAS STUDIO**	**30 €**
17.45–19.45 Uhr	Posener Str. 39, Regensburg	pro Person

ANMELDUNG · BEGRENZTE PLÄTZE

Bitte melde dich an bei Birgitt:
birgitt@das-studio-regensburg.de

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, Stift

WIR FREUEN UNS AUF DICH



PASSEND DAZU

Mein Rauhnächte Journal von Birgitt Hasenpusch, Silvia & Birgit Singer
erhältlich über meinrauhnaechtejournal.de, bei Amazon und im Buchhandel

DAS-STUDIO-REGENSBURG.DE