

# 2 TAGE YOGA WORKSHOP

mit Joerg Wingen



Samstag, 26.09.26

## Faszientraining "Ashtanga" Bindegewebe und der achtgliedrige Pfad des Yoga

9.30 bis 18.00 mit Mittagspause

- Theorie, Bewegung und Haltung
- Atem - energetische Harmonisierung
- Yoga Nidra
- Meditation

Stefanie Gatzka - Praxis Wendepunkt

Sonntag, 27.09.26

## Yin Yoga & Atem

9.30 bis 13.30 Uhr

- lange Yin Yoga Einheit
- 60 Minuten Atmen  
Theorie und Praxis mit Musik

0176 98328420

Joerg Arjuna Wingen

Joerg ist Yogalehrer und -therapeut. Er bildet seit 2013 international YogalehrerInnen und -Therapeutinnen aus. Seine Begeisterung gibt er mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter.

## energieausgleich

**frühbucher bis 25.07.26 179€**  
**ab 26.07.26 229€**

Infos und Anmeldung

info@wendepunkt-ostepathie.de