



## Yoga

Draußen in der Natur, auf einer Wiese im Obstgarten, bieten wir Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe an. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Finde durch die Einführung in die Yogapraxis zu einer tiefen Atmung. Entdecke Wege zur Entspannung und zur Reduzierung von Stressreaktionen, zu mehr Energie, Kraft und Beweglichkeit.

**Termine:** Samstag, den 5.4.25 um 16h  
Mittwoch, der 27.8.2025 um 16h  
Samstag, den 20.9.25 um 16h

**Preis:** 25€/Person

**Ort:** Obstgarten vom Ponyhof Neuholland,  
Nassenheider Chaussee 27, 16559 Liebenwalde

**Anmeldung:** Email: [julia@ponyhof-neuholland.de](mailto:julia@ponyhof-neuholland.de)

**„Friede beginnt damit, dass jede\*r von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert.“ (Thich Nhat Hanh)**