

## Nächste Kurse von Michaela Hamacher

### Yoga und Meditation

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

In einer kleinen Gruppe erlebst Du in vertraulichem, geschütztem Raum Achtsamkeit – in Bewegung und in Ruhe.

Durch das achtsame Zusammenspiel von Atem und Bewegung lädt Yoga Dich ein, den Weg zu Deiner eigenen Mitte zu finden und diese zu stärken. In der Meditation tauchst Du immer wieder in den Augenblick ein und kannst Momente von Klarheit, Einsicht und allumfassender Verbundenheit erleben. Diesen Kurs leite ich zusammen mit einer Kollegin.

**Beginn:** 28.11.2026    **Ende:** 28.11.2026

**Uhrzeit:** 18.30 - 21.15 Uhr

### Adresse

FreiRaum

Kirchstraße 19

65375 Oestrich-Winkel