



PRAXIS DATHE  
YOGA, AYURVEDA  
PSYCHOTHERAPIE

02.-04.05.2025  
YOGA UND MEDITATION

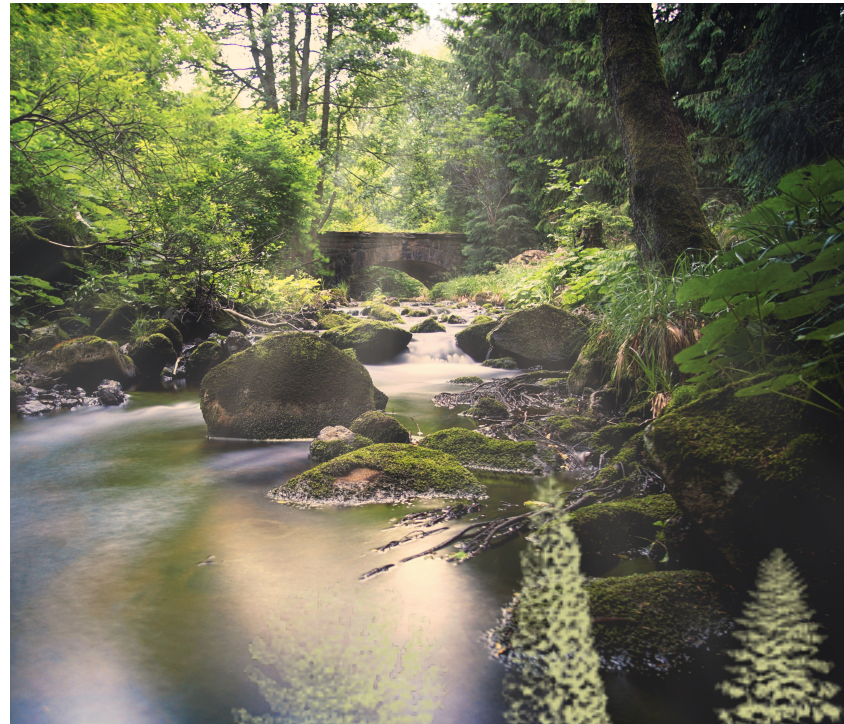
## Yoga und Meditation

Frühling im Harz

*"Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne"*  
Hermann Hesse

Ein guter Anlass, die beeindruckende Harzlandschaft und den Frühling in den Bergen achtsam wahrzunehmen. In den sanften und dennoch energetisierenden Yogastunden wollen wir zur Ruhe kommen und unsere Wahrnehmung fokussieren. Meditationen, Achtsamkeitsübungen und eine kleine Wanderung in der waldreichen Umgebung des Baumhauses bieten die Möglichkeit, uns für neue Erfahrungen zu öffnen und ein wenig vom Zauber des Harzfrühlings mit in unseren Alltag zu nehmen.

**Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch in Yoga und Meditation Geübte geeignet.**



## Kursleitung

**Kerstin Dathe** - Yogalehrerin und Ayurveda-Therapeutin, Meditationskursleiterin

**Gabriele Dathe** - Dipl. Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Meditationskursleiterin

### Freitag

17h-19h Yoga und Meditation zum Ankommen

### Samstag

10-11h Pranayama und Meditation  
11h15-12h45 Yoga der Stille  
14h30-17h30 Meditative Wanderung ,  
Achtsamkeit + Abendmeditation

### Sonntag

9-10h30 Yoga  
10h30-12h30 Meditation und Abschlussrunde

**Kursgebühr 170,- € pro Person/Anmeldung bis zum 31.03.25 per Überweisung.**

## PRAXIS DATHE IM BAUMHAUS

Klobenberg 7 06502 Thale Tel: 039487-748520 [www.praxis-dathe.de](http://www.praxis-dathe.de)

Sparkasse Gera Greiz - IBAN DE53 8305 0000 0000 3059 44 BIC HELADEF1GER

Mitzubringen sind bequeme Sachen, dicke Socken und Wanderschuhe.