

# Pause

Freitag, 18 - 20.30 Uhr



## ACHTSAMER WOCHENAUSKLANG MIT YOGA + MEHR

Tauche ein in eine wohltuende Mischung aus sanftem Yoga, beruhigenden Atemübungen, Meditationen und Klängen, begleitet von feinen Düften, Impulsfragen mit Journaling, Karten-Ritual, stärkender Gemeinschaft ...

---

***Innehalten,  
Loslassen,  
Dich neu ausrichten***

---

**Iris Leitner**  
Yogalehrerin,  
Ayurveda-Lifestyle-Coach



# Pause

## ACHTSAMER WOCHENAUSKLANG 2026



**FREITAG, 18 - 20.30 UHR**

einmal monatlich

30. Januar	18. September
27. Februar	9. Oktober
20. März	6. November
24. April	11. Dezember
	21. Dezember (Mo)

### PREIS

55,- €/ Abend

Bei Buchung von 3 Terminen:  
45 €/ Abend = 135 €

### ORT

**Yogaraum**, Paulinenstraße 94  
88046 Friedrichshafen

**Für ALLE.** Auch für **Schwangere, frische Mamas und Yoga-Neulinge** geeignet.

Voraussetzung: Du kannst am Boden mit einem großen Kissen Sitzen oder Liegen.

In dieser kurzen Auszeit kannst Du

- ✓ Durchatmen
- ✓ den Kopf frei bekommen
- ✓ die Hektik des Alltags hinter Dir lassen



---

**... eine echte Pause  
machen!**

---

**Melde Dich hier an:**  
[www.iris-leitner.de](http://www.iris-leitner.de)  
om@iris-leitner.de