



# *Wheel & Feel*

Yoga & Töpfern - finde deine Mitte



## Finde deine Mitte

Zum Einstieg begleitet dich eine geführte Meditation, um den Geist zu zentrieren und Ruhe einkehren zu lassen.

Zum Abschluss verbindet eine sanfte Yoga-Praxis das Erlebte. Genau das Richtige für Körper, Geist und Seele.

## Formen im Einklang

An der Drehscheibe spürst du, wie  
sich alles um die Mitte dreht.

Beim Ausprobieren mit dem Ton  
tauchst du ein in den Moment –  
achtsam, spielerisch, verbunden mit  
deinen Händen



Zentriere dich  
wir freuen uns auf dich

