

30-TAGE-CHALLENGE: DIE NIYAMAS // INTERVIEW: CAROLINE PETERS // GENUSS: HEALING FOOD

# yoga

JOURNAL

## 16

### Was trägt in Krisen?

So fördern wir  
Akzeptanz und  
Resilienz

Übungen für den  
Energiefluss

### Alchemie des Atems

Das Geheimnis  
von Pranayama

### Neumond- Yoga

Eine Praxis  
für deine Wünsche  
und Intentionen

# Heilung

Somatic Yoga, Energielenkung, Nervenmobilisierung:  
Wie Yoga unsere Heilung unterstützt

No 06 November/Dezember 2022  
DE: 6,90 Euro // AT: 7,90 Euro  
CH: 12,50 SF // BE/NL/LU: 7,90 Euro

6,90€

