



Der neue Yoga-Adventskalender 2025!!!

Mudras (Fingeryoga) für jeden Tag!!

Mudras (Sanskrit: „das, was Freude bringt“) sind Handgesten bzw. Fingerhaltungen, die Dir Konzentration, emotionale Ausgeglichenheit und körperliches Wohlbefinden bringen können.

Lass Dich jeden Tag neu auf eine kleine Geste, manchmal gefühlte Verrenkung der Finger ein!

Du bekommst jeden Tag vom 1.-24.12.2025 vormittags bis 10 Uhr eine Anleitung über Ausführung und Wirkung des Mudras per Mail zugeschickt, die Du Dir abspeichern kannst, so dass Du weiterhin Zugang zum Mudra hast!

Lust auf etwas Neues!! Dann melde Dich schnell an!!

Mudra-Adventskalender 2025

Preis: 36,00€

Bitte gib Deine Email-Adresse an!