

## COME INTO THE LIGHT

FLOW & GROW ZUM ABSCHLUSS DER RAUHNÄCHTE

SO. 06.01.2019



16.30 -17.45 UHR /FLOW/

1 THEMA / 1 LIED / 1 YOGAFLOW

*presentYogaABOS for free | Karteninhaber ein Termin | Gäste 15,- €*

18.15 -19.30 UHR /GROW/

DIE KRAFT DER ACHTSAMKEIT & TIEFE

*presentYogaABOS for free | Karteninhaber ein Termin | Gäste 13,- €*

Der letzte Tag der Rauhnächte, auch bekannt als „Hochneujahr“, steht für Offenbarung und Klärung und traditionell wird an diesem Tag geräuchert, geklärt und geheiligt. Ein Tag der BeSINNung, der Reflektion und der Vision.

Zu diesem Anlass geben wir uns einer dynamischen Art der Bewegungsmeditation hin, einem Yogaflow. Das Bewusstsein für die Atmung und die "Zwischenmomente" (Übergang von Asana zu Asana) und die Verbindung Geist-Seele-Körper lassen sich hier wunderbar erleben und erfahren.

Die folgende Einheit ergänzt diese energetische Sequenz mit ruhigen, tiefen, achtsamen Übungen und Haltungen und schenkt Dir die Möglichkeit, dein positives Lebensmotto für das Jahr 2019 zu finden-formulieren-verinnerlichen.

**BITTE VIA MAIL /TEL. ANMELDEN – DANKE.**