

present
YOGA

Flow & Grow

SO. 11. SEPT. 16 - 18 UHR

present Flow

Grow & be present

Wir fließen zu einem gewählten Lied in einer Choreographie aus Yogahaltungen. Atmung und Bewegung verschmelzen bei dieser dynamischen Art der „Meditation in Bewegung“ zu einem geschmeidigen Fluss. Deine Intention, dein Gefühl, deine Atmung trägt dich durch die Praxis.

Die Verbindung Geist-Körper-Seele wird durch Konzentration, Aktion und Hingabe spürbar gelebt und bereitet dich wunderbar darauf vor, im zweiten Teil der Veranstaltung, der „Grow-Session“, noch tiefer in deine Präsenz und deine Selbsterforschung (Svadyaya) einzutauchen.

Der Fokus liegt hier auf deiner (Selbst-)Wahrnehmung, deinem Empfinden, deiner Auseinandersetzung mit deinen Gedanken, deinem Körper, deinen Gefühlen. Welche Beziehung pflegt dein Geist mit deinem Körper? „Master and Servant“?, oder vermagst du, liebevoll deine physischen Gegebenheiten zu akzeptieren, auf deine aktuellen Bedürfnisse und Gefühle einzugehen, oder auch deinen inneren Schweinehund zu überwinden?

Wir erforschen uns, um eigenen Ressourcen zu entdecken, welche nicht nur während der Yogapraxis hilfreich sein können.

- » Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melde dich verbindlich im Studio, oder via Mail / Tel. / WhatsApp an.
- » Teilnahmegebühr: 29 €
Norisbank . IBAN: DE19 100 77777 016 48 59 100 . BIC/SWIFT: NORSDE51XXX
- » Eine Decke, etwas zum Trinken und ein kleines Handtuch sind zu empfehlen.
- » Gerne kannst du mich bei weiteren Fragen kontaktieren.