present YOGA

REISE ZU DEINER SEELE

EIN SOMMERNACHTSTRAUM IM SCHLOSSPARK MIT RICHARD & DIETER

SA 08. 08. 2020 · 17.00–19.30 Uhr

YIN YOGA, KLANGSCHALEN, MEDITATION UND YOGA NIDRA

In unserer hektischen Zeit vergessen wir oft, dass wir in unserem wunderbaren Körper wohnen und dass dieser unser großes Geschenk ist, den wir oft sehr vernachlässigen oder geißeln.

Dieser Workshop bietet Dir die Möglichkeit, Dich selbst wirklich wahrzunehmen und Dich mit allem, was Dein Körper und Dein Geist zu bieten hat, wirklich zu verbinden. Du wirst verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen (Meditation aktiv und passiv, Yoga Nidra, Yin Yoga), die den Körper mit dem Geist und der Seele in Einklang bringen.

Wir werden unsere Chakren reinigen und die Meridiane und das Lymphsystem anregen. Unsere Zellen werden wir mit Klangschalen und Gongs in eine besondere Schwingung bringen und durch die Meditation zu unserem Herzen reisen. Mit Yoga Nidra werden wir eine Tiefenentspannung erwirken, die auf allen Ebenen zugleich erfrischend, belebend und harmonisierend wirkt.

ॐ WIR FREUEN UNS SEHR, MIT DIR AUF DIESE BESONDERE REISE ZU GEHEN. ॐ

DIESER WORKSHOP IST FÜR ALLE LEVELS GEEIGNET, VORKENNTNISSE SIND NICHT NOTWENDIG.

DER WORKSHOP FINDET NUR BEI ENTSPRECHENDEM WETTER IM FREIEN STATT.

DEIN PLATZ IST NACH ANMELDUNG FÜR DICH RESERVIERT. DIE BEZAHLUNG ERFOLGT BAR VOR ORT.

BITTE BRING WENN MÖGLICH DEIN EIGENES EQUIPMENT (MATTE, DECKE, BLÖCKE, POLSTER, GURT) MIT.

TEILNAHMEGEBÜHR: 39,- €

PRESENT YOGA · YOGA IM SCHLOSS · LANDSHUTER STR. 32 · 84109 WÖRTH AN DER ISAR
JUDITH WAGNER · 0179 - 47 29 354 · MAIL@PRESENT-YOGA.DE · WWW.PRESENT-YOGA.DE
NORISBANK · IBAN: DE19100777770164859100 · BIC/SWIFT-CODE: NORSDE51XXX