

BLIND YOGA

Yoga - Workshop mit Marian

Datum: Sonntag - **18.11.2018**

Zeit: 10.00 Uhr - 13.00 Uhr

Kosten: 35 Euro / 30 € erm.

Ort: Yoga Balance Studio

**Gönne deinen Sinnen eine Auszeit!
Im BLIND YOGA widmen wir uns
Pratyahara, dem Rückzug der Sinne.**

Unsere Sinne sind im Alltag vielen Reizen ausgesetzt. Sie sehnen sich manchmal nach einer kleinen Pause und wir können ihnen Momente des Rückzugs schenken. Im BLIND YOGA praktizieren wir mit Augenbinden, um den Sehsinn für eine Weile zu entlasten. Die Bewegungen sind langsam & sanft und du kannst deine Praxis achtsam vertiefen und dich ganz dem Zurückziehen der Sinne hingeben.

www.marisun.de