

Frühlingserwachen

Yoga des Herzen - Vinyasa Yoga Flow Workshop

Lasse deinen inneren Schnee schmelzen und dein Herz aufblühen



*Der schwingende Rhythmus des Herzens weiß, dass es eine Zeit der Aktivität und eine Zeit des Ruhens gibt, eine Zeit der Stille und eine Zeit der Ekstase, eine Zeit für die Reinigung und eine Zeit des Feierns, eine Zeit des Empfangens und eine Zeit des Gebens, eine Zeit, das Feuer anzufachen und eine Zeit, ins Feuer loszulassen.
Shiva Rea*

Getragen vom Rhythmus deiner Atmung tauchen wir

- ❖ in herzöffnende Asanas und vitalisierende Drehungen ein,
- ❖ begeben uns auf eine Reise zu unserem Herz Chakra,
- ❖ erleben uns in tiefen Herz-Meditationen und
- ❖ reinigenden Kriyas.

Termin: Sonntag, der 08. März 2020

Zeit: 09.30 – 12.30 Uhr

Ort: Yoga Balance Studio Marburg

Kosten: 40,- (ermäßigt 35,-)

Leitung: Lisa Uhlig

Anmeldung und Info unter uhlig.lisa@gmail.com

*Wenn die Kraft der Liebe stärker ist, als das Streben nach Macht,
dann wird es Frieden auf der Welt geben.*

Jimi Hendrix

Zum internationalen Frauentag werden die Workshopeinnahmen an Terre des Femmes in Indien gespendet