

# Yoga Workshop

## Winter-Flow und Meditation

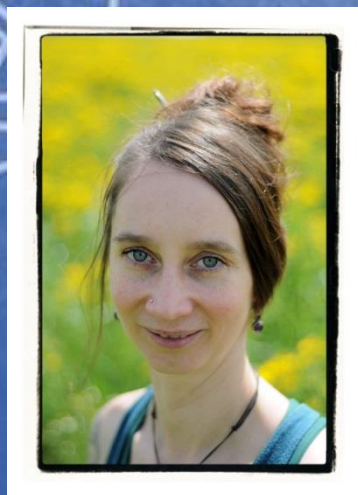
**Sonntag 12.12.2021**  
**10:00 - 12:30 Uhr**

Mit wärmenden und aktivierenden Yoga Flows (fliessende Yogaübungen) vertreiben wir die Winterkälte aus dem Körper. Der Fokus liegt dabei auf einer Meditation in Bewegung im Fluss deines Atems, der Kräftigung deiner Muskulatur und Geschmeidigkeit für dein Faszienewebe.

Mit beruhigenden und ausgleichenden Bewegungen gleiten wir in eine tiefe und wohlige Entspannung und lassen die Hektik der Vorweihnachtszeit hinter uns. Unseren Energiekörper bringen wir mit einer ausgiebigen Meditation (ca. 20 Min.) zum Leuchten.

So kannst du dem Jahreswechsel entspannt, heiter und in tiefer Verbindung zu dir Selbst begegnen.

**Für diesen Workshop solltest du ein wenig Yoga Vorerfahrung haben. Brauchst aber kein fortgeschrittener Yogi / Yogini sein!**



**Ort:** Yoga Balance Studio,  
Schwanallee 31, 35037 Marburg

**Kostenpunkt:** 35 €/ erm.: 30 €

**Information:** [nicole.yoga@gmx.de](mailto:nicole.yoga@gmx.de)

**Leitung:** Nicole Ehlert

Yogalehrerin (BdfY), Meditationsleiterin,  
Tanz- und Bewegungstherapeutin,  
Leiterin Progressive Muskelentspannung,  
Systemische Beraterin, Diplom  
Pädagogin