

Yoga Workshop

Winter-Flow und Meditation

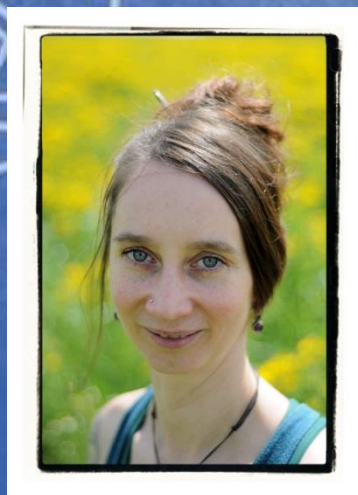
Sonntag 12.02.2023
10:00 - 13:00 Uhr

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 des Alltags hinter uns. Unseren Energiekörper bringen wir mit einer ausgiebigen Meditation zum Leuchten.

So kannst du dem Leben 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

Energieausgleich: 35 €/erm.: 30 €

Information: nicole.yoga@gmx.de

Leitung: Nicole Ehlert

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