friday yin flow

Entspannt in den Frühling

In diesem Special erlebst du eine wohltuende, den ganzen Körper regenerierende und entspannende Yin Praxis. Im Fokus steht das Loslassen: sowohl körperlich als auch mental, sowohl von der Vergangenheit als auch von der Zukunft. So können wir ganz im Moment ankommen und ganz frei und offen werden für alles, was kommt.

Durch die länger gehaltenen Asanas im Sitzen oder Liegen ergibt sich die Möglichkeit, tief einzutauchen und zu üben, mit der Aufmerksamkeit immer wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren.

Denn die Gegenwart ist im Grunde genommen der einzige Moment, in dem wir wirklich leben.

Anmeldung: info@yogamarket.ch
Freitag, 21. April 2017, 19 - 21 Uhr
Preis: Fr. 50.-
Kursleitung: Anania

yogamarket