

## Master Class Vinyasa Yoga & Meditation mit Daniela Renaud

Sonntag, 16. November, 11 - 13 Uhr, 40.-



**Gedanken sind wie Wellen. Du kannst sie nicht aufhalten,  
aber du kannst lernen, sie zu surfen**

Es kommt immer wieder vor, dass wir aus unserem kontinuierlichen Fluss der Bewegungen rausfallen. Wir werden unruhig, sind verspannt, alles scheint plötzlich kompliziert, die Zeit läuft uns davon. Wir lassen uns von plappernden Gedanken ablenken und verlieren uns in ‚To-do-Listen‘. Der Energietank ist immer wieder leer. Und dann ist erst noch November, bis zum nächsten Frühling dauert es noch eine Weile.

Durch fließende, dynamische Flows erlebst Du die solare Energie. Gerade in den Wintermonaten unterstützen Sie Dich, Müdigkeit und Trägheit zu überwinden. Langsam kommt der äussere Flow mit dem inneren zusammen. Du sammelst Deine Gedanken, Du fokussierst Deinen Geist und wir werden fließend in die Meditation im Sitzen übergehen.

Es gibt keine Wiederholungen. Wir tun alles immer wieder zum ersten Mal, gerade jetzt. Genauso, wie wir einen Atemzug nicht zweimal tun können.

Yoga ist eine spannende Reise nach Innen – immer für Überraschungen gut. Lass los und sei offen für alles, was kommen mag.