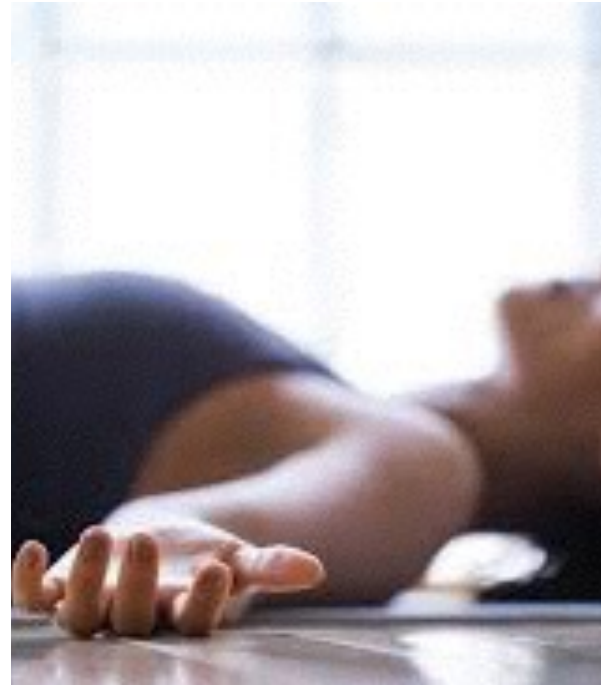


# Yoga Flow & Yoga Nidra mit Klang

mit Sibylle H. & Daniela



Komm mit auf eine fließende Asana-Reise. Tibetische ‚Singing Bowls‘ und Kristallschalen-Klänge begleiten Dich... mal sanft, mal wild, mal leise, mal raumfüllend. Lass Dich überraschen und erfahre die Töne im Aussen und Innen, während des dynamischen Flows und in der Ruhe.

Zum Schluss entspannst Du Dich bei Yoga Nidra (Schlaf des Yogi) im Liegen. Während dieser geführten Meditation lenkst Du Dein Bewusstsein durch den ganzen Körper. Deine Gedanken kommen zur Ruhe, Anspannungen in Körper und Geist lösen sich auf, während wir dich mit Klangschalen begleiten.

Lass dich entspannen und auftanken. Wir freuen uns auf Dich.

Teacher: Sibylle H. & Daniela

Datum: Donnerstag, 13. April (Gründonnerstag) 18 - 20 Uhr

Preis: 50.-

Anmeldung: [info@yogamarket.ch](mailto:info@yogamarket.ch)

yogamarket