yogamarket

VORWEIHNACHTLICHES YIN SPECIAL

Die Geschichte vom Bären, der nicht da war

„Es gab eine Stille,
die die stillste von allen war
und am schwersten zu finden.
Es war seine eigene Stille.
Der Bär lauschte sorgsam
und folgte dem Klang
seiner eigenen Stille
in das Herzen des Waldes.“

Erlebe eine wunderschöne, vorweihnachtliche Yin Yoga Sequenz und begegne dir selber.

In Begleitung des humorvollen „Bärs, der nicht da war“ begeben wir uns auf eine Reise näher zu unserem Kern, zu unserer wahren Natur. Wir wandeln durch einen wundersamen Wald und lernen unterwegs geheimnisvolle Wesen kennen. Unterstützt von sanften, achtsam ausgeführten Yin-Posen lösen wir körperliche, geistige, emotionale und energetische Spannungen und finden so einen Schritt näher zu uns selbst.
Wir schliessen den Workshop mit einer zum Thema passenden Meditation ab.

Wann: Freitag, 22. Dezember 18 – 20 Uhr
Teacher: Eva & Andreas
Preis: 50.- (im unlimited Abo 30.-)
Anmeldung: info@yogamarket.ch