

energy flows where
attention goes

yogamarket

über eine erdende, stabilisierende und fokussierende Asana Praxis fließen wir über reinigende Pranayama Übungen in die Meditation – in die Stille und Klarheit unserer Herzen. Wir visualisieren das kommende Jahr, setzen unsere Absichten und Ziele und schreiben unsere Gedanken und Gefühle in ein schönes Notizheft, welches uns dann durch das neue Jahr begleiten wird.

Eine ruhige restorative und Yoga Nidra Lektion versiegelt unsere Praxis und lässt uns mit viel Ruhe und Klarheit in die letzten Tage des alten Jahres starten.

Samstag, 17. Dezember 13.30 - 17 Uhr

Teacher: Corinne & Alex

Preis: 85.- (im Jahresabo 50.-) inkl. Notizheft