



Weihnachtsworkshop «Candle Light – Deep Yin Yoga» mit Maria von Allmen am Freitag, 17. Dezember 2021

Gerade in der jetzigen Zeit ist es wichtiger denn je, sich Zeit und Raum zu schenken. In diesem Weihnachtsworkshop hast Du die Möglichkeit, Dich Dir zu widmen, in den Übungen einzutauchen, liebevoll und achtsam. Wir widmen uns dem loslassen, entspannen, geistig und körperlich zur Ruhe kommen. Die Yin Yoga Positionen werden 3 bis 5 Minuten, oder auch länger gehalten. Der Blick wird nach innen gerichtet, ganz bei Dir ankommend, was einen heilsamen und lösenden Effekt haben kann. Erlaube Dir im Hier und Jetzt zu sein, mit allem was sich gerade zeigt. Lass Dich von meiner Stimme und meiner Herz - Präsenz in die Tiefe des Seins tragen, jenseits von «müsste und sollte» dort wo Du einfach Sein darfst. Altes loslassen, Ruhe und tiefe Regeneration erfahren, bereichert & verbunden in die Weihnachtszeit fließen.

| | |
|--------------------|---|
| ZEIT: | 18:00 bis 20:00 Uhr |
| ORT: | YogaJaya, Adetswilerst.3A,8344 Bäretswil |
| KOSTEN: | Fr.55.- pro Erwachsene in bar oder mit TWINT |
| ANMELDUNG: | maria_vonallmen@bluewin.ch mit Vorname, Name, Telefon & E - Mail |
| MITBRINGEN: | 2 leichte Decken, eigene Trinkflasche |

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Yin Yoga ist für Männer wie Frauen geeignet. Alle weiteren Informationen erfährst Du auf: www.mariavonallmen.ch

Ich freue mich auf Dich, HERZgrüsse Maria von Allmen