



Yin Yoga ONLINE via ZOOM zum «1.Neumond im neuen Jahr 2022»

**am Sonntag,02. Januar 2022 von 20:15 bis 21:45 Uhr
auf Spendenbasis**

Der Neumond steht für Erneuerung und Wachstum. Mit dem Neumond Tag beginnt ein neuer Zyklus für alle Arten des Neuanfangs. Ganz in diesem Sinne und passend um das neue Jahr 2022 bewusst zu starten widmen wir uns in dieser Yin Yoga Sequenz dem Loslassen von alten Gewohnheiten und laden Erneuerung und Wachstum in unser Leben ein.

Die Yin Yoga Positionen werden 3 bis 5 Minuten, oder auch länger gehalten. Erlaube Dir ganz im Hier und Jetzt zu sein, mit allem was sich gerade zeigt. Altes loslassen, Ruhe und tiefe Regeneration erfahren.

Gönne Dir eine Auszeit und schenke Dir neue Vitalität, Frische und Klarheit!

Ort: bei Dir zu Hause

Material: 1 Kissen, 2 Decke & evtl. 1 Yoga Block

Anmeldung: maria_vonallmen@bluewin.ch
Den Zoom Link schicke ich Dir nach
Deiner Anmeldung per Mail zu. Zoom ist
für Dich kostenlos

Deine Spende: per TWINT oder Einzahlung

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

Ich freue mich auf Dich, HERZgrüsse Maria von Allmen