



"Yin Yoga Klang Workshop im Hochsommer dem Element Feuer und Herzmeridian gewidmet" mit Maria von Allmen & Klangzauber von Yolanda Lopez am Freitag, 12. August 2022

In diesem Yin Yoga Klang Workshop aktivieren wir auf liebevoller Ebene unseren Herzmeridian. Das Herz wird in der TCM als majestätischer kluger Kaiser bezeichnet. Es schenkt uns Lebenskraft und hält uns am Leben. Ich lade Dich ein, Dich dem Lernthema Selbstliebe und Selbstfürsorge zu widmen. Die Yin Yoga Positionen werden 1 1/2 bis 3 Minuten oder auch länger gehalten. Der Blick wird nach innen gerichtet, was einen sehr heilsamen und lösenden Effekt haben kann. Lass Dich von dem Klangzauber in die Tiefe des Seins tragen, jenseits von «müsste und sollte» dort wo Du einfach Sein darfst. Erlaube dir präsent zu sein, mit allem was sich zeigt, achtsam wahrzunehmen wo deine Grenzen sind.

So besteht auf körperlicher und geistiger Ebene die Möglichkeit alles loszulassen und tiefe Regeneration erfahren.

Zeit	19:00 bis 21:30 Uhr
Ort	Ohana Center, Schickmattweg 8b, 8332 Russikon
Beitrag	Fr.80.- / Erwachsene in bar oder mit TWINT
Anmeldung bis 10.08.22	maria_vonallmen@bluewin.ch mit Vorname, Name, Telefon & E – Mail
Voraussetzung	Der Yin Yoga Klang Workshop findet ab 6 Personen statt
Mitbringen	2 leichte Decken, Trinkflasche

Es sind keine Yin Yoga Vorkenntnisse erforderlich. Yin Yoga eignet sich für Männer wie Frauen.

Maria von Allmen: www.mariavonallmen / Yolanda Lopez: www.yolanda-lopez.com