



**Weihnachtsworkshop «Yin Yoga Klang Workshop» mit Maria von Allmen und Klangzauber von Yolanda Lopez
am Freitag, 09. Dezember 2022**

Schenke dir Raum und Zeit für Tiefenentspannung!

In diesem Weihnachtsworkshop hast Du die Möglichkeit, Dich absichtslos Dir zu widmen, in den Yin Yoga 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 vom Klangzauber 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:	19:00 bis 21:30 Uhr
ORT:	Yoga mit Ingrid, Südstrasse 17, 8610 Uster
BEITRAG:	Fr.80.- / Erwachsene inkl.Tee in bar oder mit TWINT
ANMELDUNG BIS 07.12.22:	maria_vonallmen@bluewin.ch oder 079 510 18 75
MITBRINGEN:	2 leichte Decken, eigene Trinkflasche

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Yin Yoga ist für Männer wie Frauen geeignet.
Alle weiteren Informationen auf: www.mariavonallmen.ch / www.yolanda-lopez.com

Wir freuen uns mich auf dich, Herzlich Maria & Yolanda