



**«Wohlfühl Abend für Mann & Frau»  
Duftreise - Yin Yoga mit Maria & Klangreise von Yolanda  
am Freitag, 09.Juni 2023**

In unserer modernen Welt von höher, schneller, weiter, haben weibliche Qualitäten oft wenig Raum gelebt zu leben. Männliche Qualitäten wie Entscheiden, Handeln, und Verstand dominieren. An diesem Wohlfühl Abend widmen wir uns den weiblichen Qualitäten wie: Empfangen, Erschaffen, Intuition, Hingabe und Loslassen. Wir starten mit einer Duftreise ätherischer Öle von doTERRA um unsere Sinne zu öffnen und gleichzeitig unser System zur Ruhe kommen lassen. Danach darfst Du in eine tiefe und entspannende Yin Yoga Klang Session eintauchen und dich dem Loslassen widmen. 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. Lass Dich vom Klangzauber in die Tiefe des Seins tragen, jenseits von «müsste und sollte» dort wo Du einfach Sein darfst. Dieser Wohlfühl Abend ist für Männer wie Frauen geöffnet. Denn, ob Mann oder Frau haben wir beide Qualitäten der Yin und Yang Energie in uns. Es geht darum, in einer Balance zu sein um aus dem vollsten schöpfen zu können. Sei herzlich willkommen und lass Dich auf allen Ebenen verwöhnen.

<b>Zeit:</b>	18:30 bis 21:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Yoga mit Ingrid, Südstrasse 17, 8610 Uster
<b>Voraussetzung:</b>	Mindestteilnehmer/innen 6 Personen
<b>Beitrag:</b>	Fr.80.- / Erwachsene in bar oder mit TWINT
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:happy@yolanda-lopez.com">happy@yolanda-lopez.com</a> oder <a href="mailto:maria_vonallmen@bluewin.ch">maria_vonallmen@bluewin.ch</a>
<b>Mitbringen:</b>	2 Decken & 2 Kissen, Trinkflasche, warme Socken

Alle weiteren Informationen unter: [www.mariavonallmen.ch](http://www.mariavonallmen.ch) / [www.yolanda-lopez.com](http://www.yolanda-lopez.com)  
Wir freuen uns riesig auf dich! Von Herzen liebe Grüsse Maria & Yolanda