



Adventszauber - Yin Yoga Workshop am Samstag, 07.12.24

Yin Yoga ist eine sanfte und ruhige Yoga Praxis. Durch das lange Halten und Dehnen der Yoga Positionen wirkt Yin Yoga auf das Faszien Gewebe und hat einen regenerierenden und beruhigenden Effekt.

In diesem Yin Yoga Workshop öffnen wir den Raum um Körper und Geist loszulassen, das Nervensystem zur Ruhe kommen lassen und im Hier und Jetzt anzukommen.

Dadurch können Selbstheilungskräfte aktiviert und das Immunsystem gestärkt werden. Dein Herz und die Atemfrequenz beruhigen sich und Dein Körper und Geist kann sich neu ausrichten. Altes loslassen, Entspannung und tiefe Regeneration erfahren. Altes loslassen, Ruhe und tiefe Regeneration erfahren, bereichert & verbunden die Adventszeit genießen. Komm und gönne dir eine Auszeit.

Nichts muss geschehen. Alles darf sein in einem achtsamen Raum der Selbstfürsorge und Achtsamkeit.

ZEIT	10:30 bis 12:30 Uhr
ORT	Praxis Komedth, Florastr.14, 8610 Uster
KOSTEN	Fr.55.- / Erwachsene in bar oder TWINT
ANMELDUNG BIS 05.12.24	maria_vonallmen@bluewin.ch oder per whatsapp: 079 51018 75
MITBRINGEN	Trinkflasche (Material ist alles vor Ort)
VORAUSSETZUNG	Workshop findet ab 5 TN statt

Es sind keine Yin Yoga Vorkenntnisse notwendig. Der Workshop ist für Männer wie Frauen geeignet. www.mariavonallmen.ch **In Vorfreude, von Herzen Maria**