

# yin Yoga

## Workshop



## Der Fluss von Wasser zu Holz

–

## Ein Yin Yoga Workshop

Draußen sprießen die ersten Blumen, die Sonne bekommt immer mehr Kraft und die Tage werden allmählich wieder länger.



In diesem Yin Yoga Workshop geht es um die Elemente Wasser und Holz, die dem Winter und dem Frühling zugeordnet sind. Tauche in beide dieser verschiedenen Elemente ein, die trotzdem etwas gemeinsam haben: Sie erlauben dir den Augenblick präsent zu erleben und eine Reise tief in dein Inneres zu machen, um dort einen liebevollen Frühjahrsputz für deine Seele zu vollziehen.

Yin Yoga ist ein ruhiger, sanfter und restorativer Yogastil. Meist sitzende und liegende Positionen werden länger gehalten und von mir durch Klang, Stimme und Zeit der Stille begleitet. Spezielle Atemlenkungen und Meditationen, die dein Wasser- und Holzelement wieder in den Fluss bringen, verbinden dich ganz neu mit dir selbst. Altes gehen lassen, Neues entstehen lassen - vom Winterschlaf zum Frühlingserwachen. Erlebe diese kostbare Zeit als eine Energietankstelle, um wieder gestärkt in deinen Alltag zurückzukehren, dem du dann vielleicht mit einem neuen Blickwinkel begegnen kannst.

<b>Wann:</b>	2. April 2017 10 - 14 Uhr
<b>Ort:</b>	Yogaloft Innsbruck Sebastian-Kneipp-Weg 17 6020 Innsbruck
<b>Wert:</b>	55 €
<b>Anmeldungen:</b>	Josephine Schmidtke Tel: 0676-4780232 oder <a href="mailto:esistyoga@gmx.at">esistyoga@gmx.at</a>

Ich freue mich auf dich! ♥ Josephine

Stornobedingungen:

Bei Absage bis zum 25.03.2017: 25 €

Bei Absage ab dem 26.03.2017: 40 €

