

Workshop - Yoga für eine goldene Herbstzeit ☺

Samstag, 1. Oktober (14.00 - 16.00 Uhr)



Die Bäume verlieren langsam ihre Blätter, die Tage werden wieder kürzer und das Wetter kälter: Allmählich beginnt der Herbst - und mit ihm die Zeit des Wandels. Während sich draußen die Luft und das Klima verändern, arbeitet unser Körper auf Hochtouren, um sich anzupassen und auf die kühle Jahreszeit umzustellen. Uns fehlen die Sonnenstrahlen, die unsere Energiequellen aufladen und manchmal fühlen wir uns einfach nur müde und unausgeglichen. Aber statt Dich ins Bett zu verkriechen, solltest Du besser aktiv werden und Yoga im Herbst machen. Gönn Dir jetzt Deine Yoga-Auszeit gegen den berühmt-berüchtigten Herbstblues.

Wir werden mit einigen Flows starten und so unseren Körper & Geist in Bewegung bringen. Dann folgt ein Teil wo wir die Asanas (lange☺) halten und zum "Dessert" gibt es ein Yoga Nidra (vielleicht sogar noch ein Mantra)

Ich freu mich auf DICH!
Namaste ☺

Für Anmeldung und Fragen einfach bei mir "anklopfen"
Preis: CHF 45.-

YOGA|SA

www.Yogaisa.ch - Stationsstrasse 12, 8492 Wila