

PREVIEW: WORKSHOPS 2021

Vinyasa & Yoga Nidra - Samstag, 16. Oktober 2021 (10.00 – 12.30Uhr)



Zuerst werden wir zusammen "klassisches" Vinyasa Yoga (eine Abfolge von Yogaübungen/ Wellen, so wie beim Sonnengruss) und ein paar "Kundalini"-Asana's praktizieren☺

Den 2. Teil widmen wir Yoga Nidra (dem yogischen Schlaf). Eine wunderbare Entspannungsübung. Zuerst ein bisschen Theorie und dann probieren wir es gleich aus☺ Eine tolle Mischung aus "Sonne" & "Mond".

Kosten: Chf 45.- pro Person



Candlelight Yoga - Sonntag 28. Nov. und/oder 12. Dez. 2021(17.00 – 19.00Uhr)

Mach mal Pause.....und genieße in der Vorweihnachtszeit die Yogapraxis in einer entspannenden Atmosphäre.

Wir werden in einem Meer aus Kerzenlicht sanftes Yoga praktizieren. Zum Abschluss noch eine Kerzenmeditation, ein Yoga Nidra oder ein Mantra☺

Kosten: Chf 35.- pro Lektion und Person

