

Workshop - Yoga im Winter

Samstag, 12. November (10.00 - 12.00 Uhr)

Suche das Licht
nicht im Außen,
finde das Licht in Dir
und lass es aus deinem
Herzen strahlen.

Rumi



Der Winter - draussen ist es frostig und kalt, drinnen ist es gemütlich & warm.

Besonders an kalten Tagen kann Yoga im Winter schon mal zur Herausforderung werden. Die intensive Kälte führt uns auf verschiedene Weise auch ins Innere. Wir verbringen mehr Zeit zu Hause und finden über die rückläufige Körperenergie und die daraus resultierende Ruhe auch einen besseren Zugang zu uns selbst. Der Winter unterstützt den Weg des Yoga vom Außen ins Innen. Vom Groben zum Feinen. Vom Lauten zum Leisen. Aber was bedeutet das eigentlich? Wir sind in der Jahreszeit des Rückzuges unserem Ursprung, lenken die Kraft mehr auf das was uns ausmacht und das was unserem

Leben Bedeutung verleiht. So wie Tiere teilweise Winterschlaf zur Regeneration halten, kehren wir zu inneren Werten ein, die uns Energie spenden

Wir werden mit dem Fokus der Atmung (Pranayamas) starten. Danach folgen Asanas in die wir im Yang & Yin Stil schön (lange) hineinschmelzen 😊
Abschliessen werden wir mit Yoga Nidra & wer mag einem Mantra.

Ich freu mich auf DICH!

Namaste 😊

Für Anmeldung und Fragen einfach melden

Preis: CHF 45.-

YOGA|SA

www.yogaisa.ch - Stationsstrasse 12, 8492 Wila