

# PREVIEW: WORKSHOPS 2023

## Vinyasa, Kundalini und Yin, Yoga Nidra

Samstag, 30. September 2023 (10.00 – 12.30Uhr)

und

Samstag, 4. November 2023 (10.00 – 12.30Uhr)



Zuerst kommen wir ein bisschen in die innere «Welt», entfachen unser inneres Feuer während ein paar Flows und Kundaliniübungen (Bewegung und Atem) 😊

Den 2. Teil widmen wir dem ruhigeren Teil in uns, machen einige Asanas im Yin Yoga Stil und im Anschluss gibt es ein Yoga Nidra.

Zum Abschluss, wer möchte noch Mantra-Singen oder dem Klang der Chants einfach zuhören und «schauen» was passiert 😊

Kosten: CHF 48.- pro Person

## Candlelight Yoga

Sonntag 26. Nov. und/oder 17. Dezember 2023 (jeweils von 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 42.- pro Lektion und Person



YOGA|SA

YogaIsa @ Prana Balance, Stationsstr.12, 8492 Wila ☺