



Yoga Workshop

Herbst-Flow



Sonntag 08.10.2017 - 10:00-13:00 Uhr

Die Tage werden kürzer und die Blätter bunter. Die Ernte wird eingefahren und die Natur zieht sich langsam ins Innere zurück. Der Herbst ist auch eine Zeit der inneren Ernte und des tieferen Kontaktes mit sich selbst.

In diesem Workshop wollen wir uns innerlich auf die bunte Vielfalt des Herbstes einlassen mit einer Mischung aus sanften und kraftvollen meditativen Flows. Zum Schluss gibt es eine längere Meditation.

Flow Yoga ist ein dynamisch, kraftvoller Yoga-Stil, basierend auf dem Vinyasa Yoga. Der äußere Tanz der Bewegung wird mit dem inneren Tanz des Atems verbunden. Der Übergang von einer Übung (Asana) in die nächste erfolgt fließend, das Ziel ist die meditative Verbindung von Bewegung und Atem mit Freude an der Bewegung.

Für diesen Workshop solltest du etwas Yoga Vorerfahrung haben. Brauchst aber kein fortgeschrittener Yogi / Yogini sein!

Anmeldung:

Anmeldeliste hängt im Hauptstudio aus oder über Mail: nicole.yoga@gmx.de

Ort: Yoga Balance Studio,

Schwanallee 31, 35037 Marburg

Wann: So 08.10.2017, 10:00-13:00 Uhr

Kostenpunkt: 35 € pro Person/ 30€ erm.

Leitung: Nicole Ehlert

Namasté

