

BLIND YOGA

Yoga - Workshop mit Marian

Datum: Samstag - **30.6.2018**

Zeit: 10.00 Uhr - 12.30 Uhr

Ort: Yoga - Balance - Studio

Kosten: 35 Euro / 30 € erm.

Gönne deinen Sinnen eine Auszeit!

Im BLIND YOGA widmen wir uns

Pratyahara, dem Rückzug der Sinne.

Unsere Sinne sind im Alltag vielen Reizen ausgesetzt. Sie sehnen sich manchmal nach einer Pause und wir können ihnen Phasen des Rückzugs schenken. Im BLIND YOGA praktizieren wir mit Augenbinden, um den Sehsinn für eine Weile zu entlasten.

Die Bewegungen sind langsam & sanft und du kannst deine Praxis achtsam vertiefen und dich dem Zurückziehen der Sinne hingeben.