

Weihnachtsyoga zum Vollmond!

Ein ganz besonderer Nachmittag für Dich!

mit **Beate Bleif**

Samstag, 22.12.2018, 15:00 – 17:30

Gönne dir am 22.12. - VOLLMOND - einen schönen entspannten Yogaworkshop, um in der hektischen Vorweihnachtszeit zu entschleunigen.

Genieße in diesem Workshop



- ❖ **ruhige, nährnde Yoga-Flows**
- ❖ **tiefe Dehnungen und Hüftöffner**
- ❖ **YIN Yoga Asanas mit der Mond-Energie**
- ❖ **Herzens-Meditation**

Der Mond bringt uns in Kontakt mit unserer ruhigen, weiblichen Seite. Diese Seite der Stille und Ruhe kommt oftmals im Alltagsleben zu kurz. Bei der Mondenergie tauchen wir in den nährenden, stillen Aspekt unseres Lebens ein.

In Ruhe und Stille eröffnen sich neue Wege in unserem Inneren und vielleicht ein neuer Blick auf Weihnachten. Wir können der Welt mit unserer Herzensliebe begegnen.

Freue dich zum Schluss bei stimmungsvollem Kerzenlicht auf ein **Herzensgeschenk.**

Zeit & Preis

Samstag, 22.12.2018, 15:00 – 17:30

45 €

Anmeldung bitte im yogaria Studio bei Beate oder per mail info@yogaria.de