

„Mit YOGA Deinen ♥enswunsch verWIRKLICHen“

YOGA-Tag am 07. Oktober 2023



Kosten: 95 € (Wasser & Tee inkl.)

Ort: KITA Familienzentrum
2. OG
Vonfichtstraße 9
83278 Traunstein

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, lockere Kleidung,
warme Socken, Decke, evtl. Sitzkissen,
wetterfeste Bekleidung

Infos und Anmeldung: Tel. +49 (0) 177 2394340
WhatsApp / Telegram / Signal / SMS
Email: parvatasana-yoga@gmx.de

Heidi Adrian
Yogalehrerin

St. Valentin 50 83324 Ruhpolding Tel. 0177 2394340
Email: parvatasana-yoga@gmx.de www.parvatasana-yoga.de

„Mit YOGA Deinen ♥enswunsch verWIRKLICHen“

Für Veränderung ist immer die richtige Zeit! Egal ob an Neujahr oder jedem anderen Tag Deines Lebens. Manchmal nehmen wir uns überhaupt keine Veränderung vor und plötzlich klopft sie an die Tür.
So ist das Leben: Es steckt voller Überraschungen.

Grundsätzlich ist Veränderung eine gute Sache, wenn Du für Dich erkannt hast, etwas verändern zu wollen und diese Veränderung für Dich ganz persönlich Sinn macht. Hier kann YOGA eine wunderbare Hilfe sein. Der YOGAweg wird begleitet von verschiedenen Prinzipien. Eins davon nennt sich Sankalpa: Dein innerer HERZenswunsch.

SAN: „ein tiefer Wunsch, der sich im Herzen formiert hat“

KALPA: „die Regel, die vor allen Regeln beachtet werden muss“

Die YOGA-Haltungen, die wir an diesem Tag praktizieren, helfen Dir dabei, Inspiration in der Stille zu finden, den Moment wahrzunehmen und das Neue in Deinem Leben willkommen zu heißen.

Ergänzen werden wir die Praxis mit kurzen Meditationen, Achtsamkeits- und Atemübungen sowie mit der bei den TeilnehmerInnen sehr beliebten aktiven Herz-Chakra-Meditation (Dauer ca. 35 Minuten).

Während einer kurzen stillen Wanderung am Nachmittag vollziehen wir gemeinsam ein kleines Wunsch-Ritual.

Wir beschließen den gemeinsamen Tag mit einer geführten Klang-Reise zur Tiefenentspannung (Dauer ca. 40 Minuten).

„Veränderung muss von ♥en kommen, nur dann macht sie auch wirklich Sinn“

Heidi Adrian
Yogalehrerin

St. Valentin 50 83324 Ruhpolding Tel. 0177 2394340
Email: parvatasana-yoga@gmx.de www.parvatasana-yoga.de