

„YOGA & Die Liebe“

YOGA-Workshop am 08.10.2022



Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr

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 / 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



„YOGA & Die Liebe“



Beschenke DICH! selbst mit vorbehaltloser Liebe und finde den Weg zu Deinem Herzen. - **Eine Umarmung für DICH! und DEIN! Leben!**

Freue Dich auf einen Tag voller Liebe und Ruhe – und darauf, Dir während verschiedener YOGA-Übungen, Meditationen und einer geführten Klang-Reise Zeit für DICH! zu nehmen.

Vormittag (10:00 – ca. 12:30 Uhr)

Am Vormittag praktizieren wir eine intensive YOGA-Praxis, die Dich mit Deinem Herzen in Kontakt bringt und helfen kann, Blockaden im Herz-Chakra zu lösen.

Dazu gehört auch eine aktive Herz-Chakra-Meditation (Dauer ca. 35 Minuten).

Nachmittag (13:30 – ca. 17:00 Uhr)

Nach der Mittagspause vollziehen wir während einer kurzen stillen Wanderung ein kleines Ritual.

Sanfte YOGA-Übungen, die Dich nochmals zu Deinem Innersten führen, runden anschließend die YOGA-Praxis dieses Tages ab.

Wir beschließen den gemeinsamen Tag mit einer geführten Klang-Reise zur Tiefenentspannung.

(Dauer ca. 40 Minuten).

*„Man sieht nur mit dem Herzen gut.
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“
(Antoine de Saint-Exupéry)*

Heidi Adrian
Yogalehrerin

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