



Mala Workshop – Inspiration & Selbstliebe Yoga & Mala knüpfen

Erschaffe deine persönliche Kette im ganz individuellen Design. Carina Fischer von Mala Sari Love (www.malasariLove.com), die in Bali die Technik und den Background zum Knüpfen dieser Gebetsketten aus dem Buddhismus & Hinduismus erworben hat, kommt nach St. Pölten und hilft dir dabei, eine solche nach deinen individuellen Wünschen und Bedürfnissen anzufertigen – für dich oder für jemanden, den du beschenken möchtest. Christina Kiehas von Yogena Yoga (www.yogena.at), Yoga-Lehrerin in St. Pölten, wird diesen Prozess begleiten, dich durch einen ausgleichenden Chakrenflow führen, mit dir meditieren – und natürlich auch selbst mitknüpfen :)

Gemeinsam wollen wir für dich einen einzigartigen Rahmen schaffen, der den Entstehungsprozess auf allen Ebenen begleitet. Lass dich ein auf einen Wohlfühltag mit Yoga, Meditation und Knüpfen mitsamt Plaudern, Soul food (Curry, Energiehappen und Süßes zwischendurch samt Getränke), Lagefeuer, Reinigung und Aufladung sowie Anwendung deiner Mala.

Wirklich jeder kann mitmachen – Vorerfahrung ist in keinerlei Hinsicht nötig.

Zeitraumen

- Chakren-Yoga und Meditation zum Ausgleich und Zentrieren (9:00 – 10:30)
- Intuitives Aussuchen der Perlen, Edelsteine & des Designs (bis 12:00)
- Soul food Lunch (bis 13:00)
- Gehmeditation (bis 14:30)
- Knüpfen samt Teepause (bis 17:00)
- Rituelle Reinigung und energetisches Auftanken der Mala & Anwendung samt Feuerritual, Meditation und gemeinsamen Ausklang (bis ca. 18:30)

Datum: 23. März 2019 ab 9:00 bis 18:30

Ort: Emmaus CityFarm, Wiener Straße 127 a, 3100 St. Pölten

Wertschätzung: Material, Wissen, Knüpftechnik, Soulfood & Rituale 140 Euro, Yoga, Meditation, Anwendung und rituelle Begleitung 70 Euro; Frühbucher-Tarif insgesamt zu 190 Euro bei Anmeldung bis 7. Februar 2019

Anmeldung: bitte verbindlich an Christina unter info@yogena.at – die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Wir freuen uns auf diesen gemeinsamen Tag!
Carina & Christina