



**YIN YOGA BEI KERZENSCHNITT**  
**via ZOOM**  
**am Do, 26.11., 18:00 bis 19:30**

Mach dir zuhause ganz fein, stell dir ein paar Kerzen auf und lass dich von mir durch eine wunderbar entspannende Yin Yoga Sequenz führen. Ich darf dir zudem Tratak in Form einer Kerzenmeditation vorstellen und ade dich dazu ein, in lange gehaltenen passiven Dehnungen loszulassen, in tiefer Entspannung zur Ruhe zu finden.

Was es dazu benötigt: eine bequeme Unterlage, wohlig warme Decken, alle möglichen Polster, wenn du hast, gerne auch Yoga-Blöcke, und eine Kerze

**WANN:** am Do, 26.11.2020, 18:00 bis 19:30 via Zoom

**ZOOM:** Ist ein Kommunikations-Tools, das sehr einfach zu handhaben ist. Du bekommst von mir einen Link, über den du dich einwählen kannst. Dazu benötigst du Internet, ein Telefon oder einen PC bzw. einen Laptop.

**ANMELDUNG:** bitte per Mail an [info@yogena.at](mailto:info@yogena.at);

**WERTSCHÄTZUNG:** 16 Euro pro Haushalt

Ich freu mich auf unseren candle light Abend!

Herzlich,  
Christina