



Chakren-Yoga & Klangbad mit Brunch im Refugium Hochstrass

Spüre und bewege dich, nähre und verwöhne dich – gönne dir ein Wohlfühlfest für Körper, Geist & Seele.

Dich erwartet Yoga mit tiefer Atmung und meditativen Elementen. Durch Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemübungen) aktivieren und harmonisieren wir die Energien der jeweiligen Chakren, unseren feinstofflichen Energiezentren. Meditation, Visualisierung und Tiefenentspannung werden ebenfalls Teil dieses sanften Morgen-Flows sein. Verfeinert wird unsere Praxis mit einer geführten Klangreise. Klangräume werden auf den unterschiedlichsten Instrumenten – vom Gong über Klangschalen bis hin zur Rassel – eröffnet. Mit viel Feingefühl führen diese Klänge in die Tiefe von Ton und Entspannung. In unserer Pause zwischendurch erwartet dich ein veganer Brunch.

Zusammenwirken werden Mag. Christina Kiehas von Yogenayoga -Yoga & Nuad und Christian Rammel vom Verein respect your nature. Yoga & Klangbad findet in der Kapelle statt. Nach einem zweistündigen Yoga-Workshop tanken wir beim Brunch auf. Im Anschluss erfahren wir bei einer eineinhalbsündigen Klangreise Tiefenentspannung. Sowohl Yoga-Neulinge als auch Yoga-Erfahrene können an Yoga & Klangbad teilnehmen. Es ist eine Einladung zum Wohlfühlen und tiefen Entspannen.

Termin & Ort: 10. November 2019 ab 9 Uhr bis rund 14 Uhr, Refugium Hochstrass, Hochstrass 7, Stössing

Wertschätzung: Seminarpauschale 90 Euro, Brunch 18 Euro

Anmeldung: bei Mag. Christina Kiehas unter info@yogena.at

Mit Vorfreude,
Christina