



YOGA & KLÄNGE - Yin-Yoga mit Musik

Yin-Yoga und Elemente des Restaurative Yoga vereinen wir zu einer sehr ruhigen und auch schonenden Art der Yoga-Praxis. Wir gehen bewusst in die Tiefe der Dehnung, in die Tiefe des Faszien-Gewebes, halten Positionen länger als gewohnt und unterstützen unsere Asanas mit Hilfsmitteln wie Decken, Pölster und Blöcken. Du lässt los, spürst hinein, gibst ab. Der Atem dient dir als Mittler zwischen Körper und Geist, als Massage-Therapeut und als Unterstützung dich im Jetzt zu verankern. Die Musik und die Klänge von Christian Rammel werden dein Praxis vertiefen. Christian eröffnet mit Gong, Klangschalen und Koshi Klangräume und entführt dich mit viel Feingefühl in die Tiefe von Ton und Entspannung.

Weitere Infos zu Christian findest du unter <https://www.christian-rammel.at/>

Unter <https://www.yogena.at> erfährst du mehr über Christina

Termin & Adresse:

am Mittwoch, dem 4. April 2018, von 18:30 bis 20:00 in der CityFarm, Wienerstraße 127a, 3100 St. Pölten

Anmeldung & Preis:

Wir bitten um verbindliche Anmeldung zu 45 Euro bis zum 28. März 2018 unter info@yogena.at; der EARLY-BIRD-TARIF von 36 Euro gilt bei Anmeldung bis 4. März 2018