



YOGA & KLÄNGE – Yin-Yoga mit Musik

im Einklang mit den Elementen

Yin-Yoga und Elemente des Restorative Yoga vereinen wir zu einer sehr ruhigen und 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 deine 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.respectournature.at/>

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

Termin & Adresse:

am Mittwoch, dem 24. Oktober 2018, von 18:30 bis 20:00 in der CityFarm, Wienerstraße 127a, 3100 St. Pölten

Anmeldung & Preis:

Wir bitten um verbindliche Anmeldung unter info@yogena.at zum EARLY-BIRD-TARIF von 36 EURO (gültig bis 8. Oktober 2018); der reguläre Tarif beträgt 45 Euro; Inhaber eines gültigen 10er-Blocks bei Christina und Mitglieder vom Verein RespectYourNature bezahlen 36 Euro.

Wir freuen uns auf dich!