



yogamond

der Weg zu einem gesunden,
harmonischen, bewussten Leben

Die Tage werden merklich kürzer und die Temperaturen kühler. Die träge Wärme des Sommers hat sich verabschiedet und die Farbenpracht und die erfüllende Melancholie des Herbstes wird über uns hereinziehen.

Ein idealer Zeitpunkt, seinem Körper etwas Gutes zu tun, durch das Praktizieren von Yoga neue Energie in sich zu wecken, gleichzeitig jedoch zur Ruhe zu kommen und der Seele innerliche Wärme zu schenken.

Yogamatinée

*Leicht und beschwingt in eine besinnliche, goldige
und verwunschene Zeit*

Wann: 22. November 2014

Von: 9.30 Uhr bis ca. 13.00 in der Kirche Krattigen

Kosten: sFr. 45.—

Zu sanften, statischen und fließenden Asanas (Körperübungen) spüren wir unseren Körper und schenken ihm Aufmerksamkeit und Harmonie, bei einem Yoganidra (Tiefenentspannung) dürfen sich der Körper und die Seele erholen. Anschliessend ist ein kleines süßes Aperó zur Stärkung und der guten Launen für Dich parat.

Nach Anmeldung per Mail bis spätestens 1. November, erhältst Du einen Situationsplan und eine Bestätigung für die Krankenkasse. Bitte melde Dich, wenn du einen „Kinderhütendienst“ benötigst.

Ich freue mich auf Dich

Mit farbenfrohen, erfüllenden und inspirierenden Gedanken

Silvie

