



Candle-Light Yoga (Nidra) & Meditation

Stressfrei in der Vorweihnachtszeit durch Tiefenentspannung

In diesem 2.5-stündigen Workshop entspannen und entschleunigen wir ganz bewusst auf allen Ebenen.

Wir lassen die Hektik der Vorweihnachtszeit hinter uns, halten inne und spüren was im Moment guttut.

Mit sanften Körperübungen, Atemtechniken und Meditation schöpfen wir neue Energie und bringen unser System ins Gleichgewicht.

Neben dem Praktizieren von Yoga & Yoga Nidra sprechen wir auch Möglichkeiten eines meditativen Lebensstils im Alltag an.

Datum: Samstag 4. Dezember 2021

Zeit: 15.00 Uhr – 17.30 Uhr

Kosten: Fr. 55.-

Mitbringen: Bequeme Kleidung (Schichten), Tuch für die Yogamatte

Anmeldung: Tel. 079 217 99 53 oder unter info@mehrenergie.ch

Leitung: Antonia Somm, Yoga-Lehrerin, Komplementär-Therapeutin (EMR-angewiesen), Trauma-Therapie, MBSR-Lehrerin

