

Candle-Light Yoga

• 4. Dezember 2023

- sanftes Dehnen, bewusster Atem
- Raum dem eigenen Herzen zu lauschen
- im sanften Flow von Asanas mit dir selbst
- Tiefes Loslassen mit Yoga-Nidra
- meditativer Lebensstil im Alltag pflegen

- die Hektik der Vorweihnachtszeit hinter dir lassen und in der Stille dem eigenen Herzen lauschen.

www.mehrenergie.ch

- **Zeit:** 18.00 Uhr – 20.30 Uhr
- **Kosten:** Fr. 55.-
- **Anmeldung:** Antonia Somm, Tel. 079 217 99 53 oder info@mehrenergie.ch
- **Ort:** Yoga-Studio, Kleinbuchbergweg 6, 8200 Schaffhausen