

YOGA SPECIAL

YIN YOGA mit KLANGSCHALEN

Freitag, 8. Februar 2019 // Open Loft, Schorndorf // 18-20 Uhr

Eine tief entspannende Yin Yoga Session mit Klängen, die dein Herz berühren.

Mit sehr sanften Flows bringst du deinen Körper in Bewegung, deine Energie zum Fließen und stimmst dich auf eine ausgedehnte Yin Yoga-Praxis ein, die deinen ganzen Körper wohlig dehnt und öffnet. Passive Dehnungen, in die du dich hineinschmelzen lässt, sind die Essenz des Yin Yoga. Planetenklangschaalen führen dich mit ihrer Klangschwingung durch die Asanas in eine tief entspannende Klangmeditation. Diese ganz besonderen Klanginstrumente berühren dein Innerstes und verzaubern mit ihrer obertonreichen Schwingung. In Savasana tauchst du in die sphärischen und regelrecht betörenden Klänge der Kristallklangschaalen ein, die dich in einem Meer aus Klang schweben lassen.

Nada, der Klang führt dich in eine wohltuende und geradezu berauschende Stille, Gelassen- und Gelöstheit.

Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten: 25 Euro

Anmeldung:

Open Loft

info@open-loft.de

Tel.: 0162 - 6709838