

## 22. Dezember 2017 Candle Light Yoga

18.30 -20.30 Uhr | Open Loft

Eine Symbiose aus geschmeidig fließendem ChiYoga-Flows und meditativem Yin Yoga - passend zur Jahreszeit und bei Kerzenschein.

Der Winter ist eine Zeit der Stille, des Rückzugs und der Innenschau, aus der wir neue Kraft schöpfen können. Er steht im Zeichen des Wasser-Elements, dem urweiblichen Prinzip und großen Yin, das für Hingabe und Intuition, die Konzentration auf das Wesentliche und ebenso für kraftvolle Ruhe und Tiefe steht.

Lasse dich tragen von Flows mit sanften Wellenbewegungen, in denen du dich weich wie Wasser und getragen vom Atem bewegst. Schmelze in die typischen passiven Dehnungen des Yin Yoga hinein, während du dich ganz mit dem Pulsieren deines Atems verbindest. Du tauchst in eine tiefe, berauschte Stille ein, die dich in Kontakt mit deinem Innersten bringt.

Musik, Klangschalen, Kristall-Klangschalen und andere Klanginstrumente lassen dich dabei in einem Meer aus Klang schwebend entspannen und führen dich in eine besonders lange, regenerierende Tiefenentspannung.

Anmeldung:

Open Loft  
info@open-loft.de  
Tel.: 0162-6709838