

**Freitag, 13.12.2019 | 18 - 20 Uhr | YIN YOGA im Open Loft, Schorndorf**

Bhakti bedeutet Hingabe, Demut und Liebe. Tauche ein in eine meditative Yin Yoga Session mit Klängen, die dein Herz berühren und weit werden lassen.

Der Klangteppich der Tambura stimmt dich ein und lässt dich ganz bei dir selbst ankommen. Färbe deinen Ausatem in Klang und schwinge tönend mit ihr mit. Lasse heilsames Summen entstehen und bringe dich so selbst in Schwingung und Vibration.

Mit sehr sanften Flows bringst du deinen Körper in Bewegung und deine Energie zum Fließen, um in die für Yin Yoga typischen passiven Dehnungen hineinzuschmelzen. Lasse dich von den obertonreichen Schwingungen der Planeten-Klangschalen verzaubern dich von ihnen durch die Asanas in eine tief entspannende Klang- und Herzmeditation führen. In Savasana darfst du dich ganz den sphärischen und regelrecht betörenden Klängen der Kristallklangschalen hingeben, die dich in einem Meer aus Klang schweben lassen.

Nada, der Klang führt dich in eine wohltuende und geradezu berauschte Stille, Gelassenheit und in eine Haltung purer Hingabe.

Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.

**Anmeldung:** [info@open-loft.de](mailto:info@open-loft.de)

**Kosten:** 25 Euro

