

RauhnächteYOGA *** Programm-Übersicht:

(zarte Abweichungen sind möglich)

19.12.2020, 11.00 – 14.00 Uhr: ANKOMMEN

- ♥ Einführung ins Thema: Nichts ist beständiger als der Wandel
- ♥ Pranayama: Energiekanäle öffnen und reinigen durch deinen Atem
- ♥ Ausgleichende Hatha Yoga-Praxis: Ausgleich von Kraft und Entspannung im Körpersystem
- ♥ Kleine Pause
- ♥ Einführender Talk ins Meditations-Thema & Meditation: „Sage vollständig JA zu allem, was ist und beende den Kampf“
- ♥ Abschluss

27.12.2020, 11.00 – 14.00 Uhr: LOSLASSEN & EMPFANGEN

- ♥ Einführung ins Thema: Warum die guten Vorsätze fürs Neue Jahr zum Scheitern verurteilt sind und wie du an dein wahres Ziel kommst
- ♥ Pranayama: Die Körper-Geist-Reinigungsdusche deines Atems
- ♥ Yin Yoga-Praxis: Loslassen, ausdehnen, öffnen, empfangen
- ♥ Kleine Pause
- ♥ Einführender Talk ins Meditations-Thema & Meditation: „Der Weg deines Herzens: Dein Wert, dein Thema, deine Aktion“
- ♥ Abschluss

03.01.2021, 11.00 – 14.00 Uhr: AUSRICHTEN

- ♥ Einführung ins Thema: Die Illusion der linearen Zeit und was deine Schöpferkraft damit zu tun hat
- ♥ Pranayama: Atem belebt: reinigen - harmonisieren - energetisieren
- ♥ Vinyasa Yoga: Dynamischer Flow - Dein Atem trägt dich in deine Körper-Geist-Kraft
- ♥ Kleine Pause
- ♥ Einführender Talk ins Meditations-Thema & Meditation: „Dein Versprechen an dich selbst“
- ♥ Abschluss

Deine Vorbereitung:

Wenn du die Möglichkeit hast, finde einen ruhigen schönen Ort mit deiner Yogamatte und richte ihn mit deinem persönlichen i-Tüpfelchen her, das **den** atmosphärischen Unterschied für dich macht. Mach es dir richtig schön.

Des Weiteren brauchst du:

- Ein dickeres Kissen
- einen Block oder zwei dicke Bücher
- eine Decke
- eine Kerze

Ich freue mich auf **DICH** in den Raurnächten.

Alles Liebe,
Farina