

MeridianYoga & die Herzenstugend Mitgefühl
01. Juni 2024
Element Feuer & ergänzendes Feuer
Herz- und Dünndarmmeridian und Herz-Kreislauf/ 3fach Erwärmer



Die Feuerenergie erleben wir im Sommer häufig besonders intensiv. Es ist die Zeit des Blühens und der Freude!

An diesem MeridianYogamorgen erlernst du Körper- und Atemübungen, welche deine persönliche Feuer-Energie nähren. Ausserdem widmen wir uns der Mitgefühl-Meditation (Yoga Sutra, 1.33) - diese unterstützt die Herz-Energie und das Empfinden für einen tieferen Lebenssinn.

Du benötigst kein Vorwissen für diesen Morgen- dein persönlicher Erfahrungsschatz wird sich ins Ganze einfügen und alle bereichern. Du erhältst zudem ein kleines Hand-out für deine Übungspraxis zu Hause.

Ich freue mich auf dich!

Barbara

Datum: 01. Juni 2024

Ort: Alleestrasse 1, 3550 Langnau

Zeit: 10:00 - 14:00

Mitnehmen: Bequeme Kleider, kleines Znüni & Getränk, Schreibzeug, ein würziger Chai (mit Milch & Honig) wird für alle bereit stehen.

Kosten: CHF 100

Konditionen: Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei kurzfristigen Abmeldungen ist die gesamte Kursgebühr geschuldet.

Anmeldung: b.haller@yoga-langnau.ch

Barbara Haller
Eidg. dipl. KomplementärTherapeutin Methode Yoga
Dipl. Yogalehrerin YS
www.yoga-langnau.ch