

Yin Yoga mit Klangschalen zum Jahresende (Dez 2022)

Fühle dich eingeladen, zum Ende des Jahres eine Auszeit zu nehmen und inne zu halten.

Genieße eine ruhige & meditative Yin Praxis und trete eine entspannte Reise nach Innen an. Durch den Einsatz von Klangschalen wird diese Yogastunde zu einem besonderen Erlebnis. Die wohltuenden feinen Schwingen breiten sich in deinem ganzen Körper aus und unterstützen die Wirksamkeit deiner Yogapraxis.

Spüre wie die beruhigenden Klänge dich in eine tiefe Entspannung leiten und Anspannungen sich lösen. Die Schwingungen der Klangschalen können die Selbstheilungskräfte deines Körpers und die Regeneration auf geistiger Ebene aktivieren. Lasse dich vom Ton der Klangschalen tief im Innersten berühren – Körper, Geist und Seele kommen dabei mehr und mehr in Einklang.

Du erlebst Neuordnung, Zentrierung sowie ein tiefes Gefühl von Sicherheit & Erdung, von Urvertrauen & Geborgenheit. Schließe dabei mit Vergangenen ab und transformiere deine Erkenntnisse in Wünsche für 2023.

Herzliche Grüße

Sandra