



YOGA matinée

vertiefte Yogapraxis

Samstag, 27.08.22

9.30 - 11.30 Uhr

46.00 CHF

Infos & Anmeldung:

Anja Loewe
dipl. Yogalehrerin SYV / EYU
Unterdorfstr. 65
8494 Bauma
079 626 22 90
atelier@anjaloewe.ch
www.yoga-im-atelier.ch



YOGA IM ATELIER
bewusst erleben

Mit dem August beginnt der Spätsommer. Zeit uns nochmal mit der Lebenskraft der Sonne zu verbinden. Im haṭha yoga wird die Sonne der aktiven, belebenden Energie zugeschrieben. An diesem Morgen nutzen wir diese Energie, um vital ins Wochenende zu starten.

Du erlebst eine verlängerte Yogapraxis aus Atem- und Körperübungen. Auch wird uns der Sonnengruss, sūryanamaskāra, diesmal mit den entsprechenden Mantras unterstützen. Wir schliessen mit einer ausgedehnten Schlussentspannung ab.

Freue dich auf einen beschwingten Samstag morgen!