



yoga matinée

zentriert und verbunden

Samstag, 24.09.22

9.00 - 11.00 Uhr

CHF 50

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

Wir befinden uns in der Zeit der Tag-und-Nacht-Gleiche. Ab jetzt werden die Tage wieder kürzer und die Nächte länger.

Es ist die Zeit von gaṇeśa, dem elefantenköpfigen Gott. Er symbolisiert die Beseitigung aller Hindernisse und steht für einen guten Neubeginn.

Dynamische und reinigende Körper- und Atemübungen (āsana und prāṇāyāma) verleihen deinem Körper innere Wärme und Wohlbefinden. Die abschliessende Meditation unterstützt dich in deiner Präsenz und Ausrichtung.

Erlebe eine wohlthuende Auszeit.

Ich freue mich auf dich!