



Special zum 1. Advent:

Yin Yoga & Klangreise

Sonntag, 01. Dezember '24, 15:00 h - 18:00 h

Beitrag: 45,00 €

Anmeldung bis Mittwoch 27.11.2024 per E-Mail: yoga@yoguna.de oder über Momoyoga

Die Adventszeit steht vor der Tür. Eine Zeit der Besinnlichkeit und Vorfreude, aber oft auch eine Zeit der Hektik und des Getriebenseins. Um bewusst und voll innerer Ruhe in diese besondere Zeit zu starten, laden wir Dich herzlich ein zu unserem Advent-Special.

Nach einem entspannten Eintreffen bei unserem gemütlichem Advent-Nachmittag beginnen wir mit einer Einheit...

YIN YOGA, zum Thema HERBST

Ihm werden im Yin Yoga und in den Lehren der TCM das Element „Metall“ sowie die Lungen- und Dickdarm-Meridiane zugeordnet - *Rückzug und Besinnung!*

Wir verabschieden den Herbst, stehen noch an der Türschwelle zum Winter. Und so, wie die Natur ihre Blätter fallen lässt, so wollen auch wir uns in dieser Session dem Loslassen widmen und der Freiheit, die dadurch in uns entstehen kann. Der Fokus wird hierbei auf unserer Atmung liegen, über die wir Altes gehen lassen und für Neues Raum kreieren.

Von hieraus lassen wir uns nach einer kurzen Teepause mit Gebäck in eine andere Welt der Seligkeit entführen ...

KLANGREISE & KLANGMEDITATION bei Susanne Fischer

Du darfst Dich, getragen von den sanften Klängen tibetanischer Klangschalen und anderer Instrumente, auf eine Reise in Dein Inneres begeben. Während der geführten Klangreise zum Thema „Advent“ möchte ich Dir einen Raum eröffnen, in dem Du ganz bei Dir sein kannst. Einen Raum, um zu entspannen. Einen Raum, in dem Du die Möglichkeit hast, Gedanken und Gefühle sich ordnen zu lassen. Einen Raum, in dem Du Dich selbst achtsam wahrnehmen kannst. Die wohltuenden Klänge sollen Dir die Möglichkeit geben, zur Ruhe zu kommen, Dich zu ordnen und Klarheit für die bevorstehende Adventszeit zu gewinnen.

Im Anschluss an die Klangreise folgt eine Klangmeditation, bei der wir gemeinsam vom Klang langsam in die Stille übergehen und die gewonnenen Eindrücke und Empfindungen nachwirken lassen.

Lass Dich von den Klängen umhüllen und genieße ein achtsames Hineingleiten in die Vorweihnachtszeit – voller Frieden, Gelassenheit und neuer Energie!

Wir freuen uns auf Dich!! Namasté