

SOUL HEART CIRCLE PRÄSENTIERT:

# Journey through Yin-Yoga and Mala Creation

"Entdecke und Erlebe deine göttliche Weiblichkeit"

Erlebe etwas Einzigartiges in der faszinierenden Welt der Weiblichkeit. Tauche ein in eine transformative Reise durch Yin Yoga und der Mala-Herstellung, die es dir ermöglicht, den Alltag hinter dir zu lassen.

Während wir den Geist mit Stille und Gelassenheit erfüllen, setzen wir unsere Absichten für die Herstellung unserer handgeknüpften Malas.

Tauche ein in einen zauberhaften Tag des Lernens und persönlichen Wachstums, der speziell für Frauen konzipiert ist...

Erweitere dein Selbstbewusstsein, verbessere deine Selbstfürsorge und stärke dein Selbstwertgefühl. Erfahre, wie du all das in deinen Alltag integrieren und dein Leben nach deinen eigenen Vorstellungen gestalten kannst. Lass dich von einer Reise voller Weiblichkeit und innerem Wachstum begeistern.





# Laila El Afifi

Mein Name ist Laila und ich bin freiberufliche Yogalehrerin aus Zürich. Ich setze mich leidenschaftlich für die Gesundheitsförderung ein, um wichtige Botschaften zum persönlichen Wohlbefinden zu teilen. Meine Mission ist es, einen Raum zu schaffen, um persönliches Wachstum, inneren Frieden und Selbstfürsorge zu kultivieren. In der Vergangenheit habe ich während einigen Jahren in



renommierten Gesundheitszentren

gearbeitet und am Zentrum für Tanz-

und Kunsttherapie Studierende

unterrichtet.



#### Yin Yoga

Bedeutungsvolles Erlebnis durch Yin-Yoga Pose, um unsere weiblichen Energiezentren auszugleichen

Gebärmutter-Ritual | Meditation Auf feinstofflicher Ebene wird unsere Gebärmutter gereinigt und aktiviert

#### Mala-Creation

Fokus auf persönlicher Absicht werden 108 Perlen von Hand miteinander geknüpft und so unsere individuelle Mala aus Holz- und Steinperlen erschaffen

Connection

Austausch untereinander

#### **Growth** Schlussrunde

Es ist überhaupt nicht erforderlich, dass du über künstlerische Talente oder Meditationserfahrung verfügst, genauso wenig wie über Kenntnisse im Yin-Yoga. Unser Wunsch ist, dass dich offen, spielerisch und die experimentierfreudig auf Methode einlässt und bereit bist, Neues auszuprobieren. Ganz ohne Erwartungen begibst du dich auf Reise. Sei gespannt eine neugierig auf den magischen Moment und lass dich überraschen, was er dir offenbaren möchte!

### Was erwartet Dich

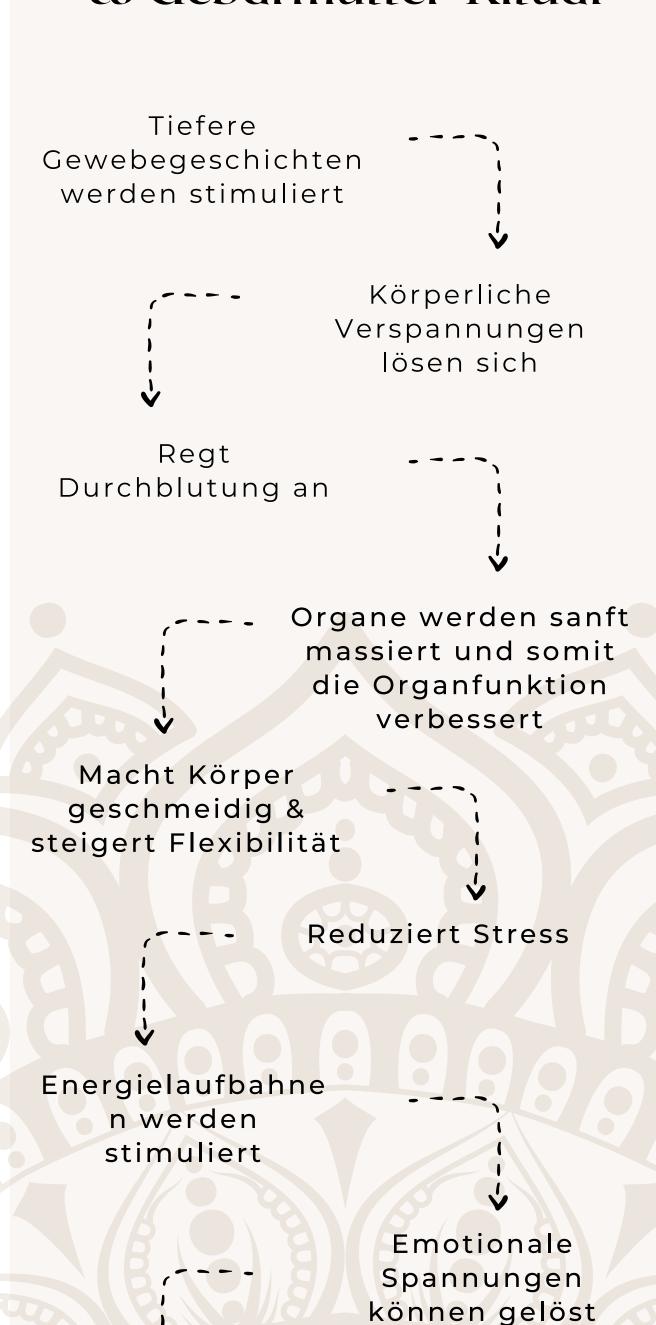
Yin Yoga ist eine sanfte und meditative Form der Körperarbeit, bei der bestimmte Übungen über längere Zeit gehalten werden. Dadurch werden tiefer liegende Gewebeschichten stimuliert und die Organe sanft massiert. Es hat eine beruhigende Wirkung auf unser Nervensystem und hilft, das Stresshormon Cortisol zu reduzieren.

Auf einer subtilen Ebene wirkt Yin Yoga auch auf unsere Energielaufbahnen, die Meridiane, ein. Dadurch können wir tiefsitzende Spannungen und emotionale Blockaden im Körper lösen. Beim Yin Yoga können wir uns von der Außenwelt zurückziehen und Stille sowie Gelassenheit in unseren Geist bringen. In diesem Zustand setzen wir unsere Absichten für unsere handgefertigten Malas, als Ausdruck der göttlichen Weiblichkeit.

Die Kombination von Yin Yoga und Mala-Herstellung bietet eine kreative und schöpferische Lernerfahrung. Während des erlernen die Teilnehmer Prozesses für eine bedeutungsvolle Werkzeuge Selbstfürsorge. Malas sind wunderschöne handgefertigte Halsketten, bestehend aus 108 Perlen, die für Heilung und Meditation gedacht sind. Jede Mala ist einzigartig, da die Intention des Schöpfers in jede Perle einfließt. Durch das Tragen der Mala entsteht eine energetische und körperliche Erinnerung an die Heilungsabsicht. Während der Herstellung wird jeder Teilnehmer angeleitet, seine Mala als Meditationswerkzeug zu nutzen, um Stress und Sorgen zu reduzieren und Möglichkeiten für persönliches Wachstum, Selbsterkenntnis und Selbstfürsorge zu eröffnen. Alle benötigten Materialien, einschließlich der schönen Heilsteine, werden bereitgestellt.

Dieser Workshop bietet einen wunderbaren Tag des Lernens, Erkennens und Wachsens. Er kann mit Freundinnen, Schwestern, Müttern, Yogis oder anderen Menschen durchgeführt werden, die ihr Selbstbewusstsein stärken und ihre Heilung fördern möchten. In diesem Workshop lernen wir nicht nur etwas über uns selbst, sondern auch darüber, wie wir unsere Selbstfürsorge, Weiblichkeit und den Alltag gestalten können, um unser Selbstwertgefühl zu stärken und unsere Talente zu entfalten.

# Positive Effekte durch Yin-Yoga & Gebärmutter-Ritual



Aktiviert Selbstheilungskrä fte



werden



# Positive Effekte Malakette

#### Meditation und innere Ruhe:

Das Tragen und Nutzen einer Malakette kann dabei helfen, in einen meditativen Zustand zu gelangen und eine tiefe innere Ruhe zu erreichen. Durch das wiederholte Zählen der Perlen kann der Geist beruhigt werden und sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren.

#### Stressabbau und Entspannung:

Das Verwenden einer Malakette kann helfen, Stress abzubauen und eine entspannte Atmosphäre zu schaffen. Das sanfte Berühren der Perlen und das wiederholte Zählen kann beruhigend wirken und den Körper in einen Zustand der Entspannung versetzen.

#### Energetische Ausrichtung:

Jede Perle einer Malakette kann eine spezifische Energie oder Bedeutung repräsentieren. Das Tragen der Kette kann dazu beitragen, diese Energien in das eigene Leben zu integrieren und sich auf bestimmte Absichten oder Ziele auszurichten.

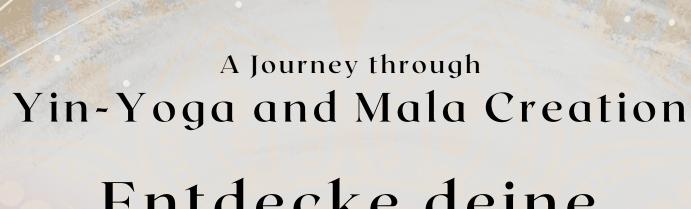
#### Spirituelles Wachstum:

Eine Malakette kann ein Werkzeug für spirituelles Wachstum und Selbsterkenntnis sein. Durch das regelmäßige Nutzen der Kette in Meditation oder persönlicher Praxis können wir uns mit unserer inneren Spiritualität verbinden und uns weiterentwickeln. Sie kann helfen, eine tiefere Verbindung zu sich selbst, dem Universum oder dem Göttlichen herzustellen.

#### Symbolische Bedeutung:

Eine handgefertigte Malakette ist ein Symbol für persönliche Kreativität und Selbstausdruck. Jede Kette ist einzigartig und trägt die Intention des Schöpfers in sich. Das Tragen einer solchen Kette kann uns daran erinnern, unsere eigene Einzigartigkeit zu schätzen, uns mit unserer inneren Schöpferkraft zu verbinden und unsere göttliche Weiblichkeit zu leben.

Diese positiven Effekte können dazu beitragen, eine tiefere Verbindung zu uns selbst, unserem Geist und unserer Spiritualität herzustellen. Eine Malakette kann uns daran erinnern, aufmerksam und achtsam durch das Leben zu gehen und uns selbst liebevoll zu behandeln.



# Entdecke deine Weiblichkeit

MEDITATE | CREATE | LEARN | GROW

## Wann

AM 24.JUNI 2023 um 9:00 - 16:30 Uhr (1h Std. Mittagspause)

#### Wo

THE CHAKRA
Ritterhausstrasse 5
8608 Bubikon

# Kosten 250 CHF

(inkl. Material | Heilsteine- und Holzperlen)



