



Unser Weihnachts-Kursprogramm 2018

17.12.	18:00 Uhr	Frowin	Licht am Ende des Tunnels – Anti-Stress-Flow
17.12.	19:45 Uhr	Gaby	Advent: Ankunft ...bei dir – Sanfte Yogapraxis : Besinne dich auf das Wesentliche, um bei dir selbst anzukommen.
18.12.	09:00 Uhr	Marzena	Turn your light on – Kraftvolle und fließende Praxis mit Fokus auf die Körpermitte
18.12.	18:00 Uhr	Claudia	Happy Love Flow – Sanfte Yogapraxis, die dir viel Raum gibt, dich selbst zu spüren und dir näher zu kommen
18.12.	19:45 Uhr	Frowin	Licht am Ende des Tunnels – Anti-Stress-Flow
19.12.	08:45 Uhr	Yvonne	Gentle Yoga – Meditation in Bewegung
19.12.	18:00 Uhr	Ingrid	Let's go crazy und schüttle den Vorweihnachtsstress ab! Ein Rock-the-mat-Special mit viel Musik
19.12.	20:00 Uhr	Yvonne	Santa Yoga Flow – Gelassene und entspannt fließende Yogapraxis, mit einem großen Anteil an regenerativen Haltungen
20.12.	09:00 Uhr	Yvonne	Gentle Yoga – Meditation in Bewegung
20.12.	19:00 Uhr	Martina	Schenke dir selbst eine Pause – Atme durch und tanke Kraft! Dehne und strecke deinen Körper und erlaube deinen Gedanken zur Ruhe zu kommen. Genieße stille Momente in einer lauten Zeit.

- | | | | |
|--------|-----------|--|---|
| 21.12. | 17:00 Uhr | Janina S. | Let your light shine – Am kürzesten Tag des Jahres treffen wir uns auf der Matte und fließen gemeinsam durch wärmende, öffnende Flows. Aber auch regenerative Haltungen finden ihren Raum. Richte deinen Blick nach innen und erfahre eine tiefe Ruhe. |
| 21.12. | 18:45 Uhr | Yvonne | Alle Jahre wieder – gemeinsame Herzmeditation
Um dich tief mit deiner Seele zu verbinden, bewegst du dich in einer langsamen, einfachen, sich wiederholenden Abfolge. Musik untermalt die ruhige, bewegte Meditation. Höre die Stimme deines Herzens, spüre die Verbundenheit mit der Gruppe und nimm wahr, was jetzt ist. |
| 22.12. | 10:00 Uhr | Britta,
Gaby,
Martina,
Ingrid | 108 Sonnengrüße – für einen guten Zweck
Die Verneigung in Demut vor der Sonne und damit dem Leben, das sie schenkt, wird seit Jahrhunderten in vielen Kulturen der Erde praktiziert. Die Sequenz von 108 Sonnengrüßen ist zu einer Tradition in Yogastudios auf der ganzen Welt geworden. Entdecke deine Kraft und erlebe gleichzeitig die Ruhe deines Geistes bei dieser besonderen Art der Meditation. (Wir empfehlen eine Spende in Höhe von 10 Euro.) |
| 27.12. | 18:00 Uhr | Julia | Lasse Altes los und begegne dem Neuen kraftvoll und mutig – In dieser Stunde üben wir kraftvoll, mit einem Blick nach innen, um Altes loszulassen und dem Neuen mit Mut zu begegnen. |
| 28.12. | 18.00 Uhr | Beate | „Let it flow, to let it go, to let it grow“ – Setze dein persönliches Sankalpa (Herzenswunsch) für das kommende Jahr 2019 und vertiefe es mit einer fließenden und wärmenden Praxis. |
| 29.12. | 10:00 Uhr | Claudia | Mit Yoga mehr Kraft für Neues haben – Über die Weihnachtsfeiertage haben wir uns meist dem Wohl der anderen gewidmet: Heute geht es nur um dich! |

Unsere Winterferien sind vom
30.12.18 bis 13.01.2019

Wir wünschen Euch allen von ganzem Herzen
ein besinnliches und friedliches Weihnachtsfest!

