



Weihnachts-Kursprogramm 2021



20.12.	18:15 Uhr	Frowin	Meditativer Flow: Meditative Yogapraxis, begleitet vom Klang tibetanischer Klangschalen.
20.12.	19:45 Uhr	Yvonne	Recharge & Relax: Schenke dir Zeit zum Innehalten und Atmen
21.12.	09:00 Uhr	Frowin	Tanke Energie für deinen Tag: Schärfe deine Sinne und starte voller Enthusiasmus in deinen Tag
21.12.	18:00 Uhr	Claudia	Christmas Flow: Fließe entspannt und mit Leichtigkeit durch die Weihnachtszeit. Lasse deine Gedanken zur Ruhe kommen und schenke deinem Körper eine wohlverdiente Pause.
21.12.	19:30 Uhr	Gabi und Frowin	108 Sonnengrüße: Entdecke deine Kraft und erlebe gleichzeitig die Ruhe deines Geistes bei dieser traditionell am Tag der Wintersonnenwende geübten Meditation. (Wir empfehlen eine Spende in Höhe von 10 €)
22.12.	09:00 Uhr	Gabi	Ankommen bei mir: Du hast das Gefühl, noch so viel vor Weihnachten erledigen zu müssen? Die ruhige Gentle Yoga Sequenz schenkt dir dafür den nötigen Raum.
22.12.	18:00 Uhr	Ingrid	Put on your positive pants! Ein herausforderndes Jahr neigt sich dem Ende zu. Weihnachten steht vor der Tür: Richten wir den Blick auf das Positive und fließen durch eine Praxis voller Energie und positive vibes.
22.12.	19:30 Uhr	Yvonne	Alle Jahre wieder – gemeinsame Herzmeditation Verbinde dich tief mit deinem Herzen. Du bewegst dich in einer langsamen, einfachen, sich wiederholenden Abfolge. Höre die Stimme deines Herzens, spüre die Verbundenheit mit der Gruppe und schaffe Raum für Freude.
23.12.	09:15 Uhr	Claudia	Christmas Flow: Fließe entspannt und mit Leichtigkeit durch die Weihnachtszeit
23.12.	19:00 Uhr	Martina	Reise in die Seele: Zeit für Reflektion, Liebe und Achtsamkeit! Betrachte das vergangene Jahr mit Abstand. In dieser Yoga-Session nehmen wir uns die Zeit, innezuhalten und zu betrachten, welche Dinge wir im kommenden Jahr in unser Leben einladen.