

Die Entdeckung der Langsamkeit

Ein poetischer Yogaworkshop zur Entschleunigung

... Für alle, die Zeit brauchen.

- Teil 1: Das Ankommen: Langsamer Aufstieg in den Yoga Salon
 - Teil 2: Das Fliesen: sanfte Yogaübungen, die in den Körper führen
 - Teil 3: Die Öffnung: Yin-Yogahaltungen, die Körper und Geist öffnen
 - Teil 4: Der Schlaf: 45 Min Yoga Nidra (geleitete Tiefenentspannung)
 - Teil 5: Die Aufmerksamkeit: Meditation und Achtsamkeitsübung
- Die Rückkehr: Ausklang bei Tee und Gebäck

Termin:	Samstag 19. März 2011 17.00- 19.30 Uhr
Ort:	Yoga Salon Naugarderstraße 9 Hinterhaus 4. Stock S-Bhf Greifswalderstr. (3 Min)

Preis: bis 4. März: 25€, danach: 30€ Anmeldung: wangerin@kongruenz.net. Bitte eine Decke mitbringen.

Freunde und Bekannte können gerne mitgebracht werden, Ungeübte sind herzlich willkommen. Um die Stille jedes einzelnen zu wahren, werden wir vor und während des Workshops nicht sprechen (außer ggf. mit der Lehrerin).

„Einem ruhigen Geist ergibt sich das Universum“ Chung Tsu

