

Yin & Shakti-Yoga



Detox und Entspannung

Yoga für Frauen - Dieser Workshop ist Balsam für Geist und Seele !

Im ruhigen Yin Yoga stärken wir **Leber- und Gallenblasen-Meridian** mit fein aufeinander abgestimmten Übungen, die die körpereigenen Reinigungsprozesse aktivieren und gleichzeitig tief entspannen.

Auf der emotionalen Ebene befreien wir uns von Widerständen, Wut und Ärger, die wir zunächst erkennen und schließlich loslassen können.

In einer dynamisch fließenden Shakti Yoga-Sequenz erwecken wir unsere weibliche Urkraft.

In genüsslichen Dehnungen dürfen Schmerzen schmelzen. Der Atem vertieft sich und wir können uns einem wohlig-entspannten Körpergefühl hingeben.

Bestens geeignet für Yoga-Anfänger!

Mit neuer Energie in den Frühling!



Samstag 29.03.2025

11:00 -14:30 im NACHBARSCHAFTSHAUS, Köln-Neuehrefeld

Sonntag 30.03.2025

11:00 -14:30 im YOGATRAUM, Pulheim

Gebühr: 68 €

Anmeldung & Info: yoga@sabinekarsten.de

www.sabinekarsten.de

