

Yin & Shakti - Yoga



Starke Mitte durch Entspannung

Ein Workshop für Frauen

-

Balsam für Geist und Seele !

Lass dich die Fülle deiner Kraftquelle spüren und nähren. Jetzt ist die Zeit, Yin und Yang in Balance zu bringen und die eigene Mitte zu stabilisieren.

Im sanften Shakti Yoga bringen wir unsere weibliche Schöpferkraft ins Fließen und danken Mutter Erde für all ihre Geschenke.

Wir verbinden uns mit der Erde, dem Element des Spätsommers. So stärkst du das Vertrauen in dich und das Leben, um entschlossen in die Welt zu gehen.

Im ruhigen Yin Yoga geben wir uns genüsslichen Dehnungen hin und lassen den Körper tief entspannen, weich und beweglicher werden.

Geeignet für alle Level!

Zur Ruhe kommen

Mutter Erde danken



Samstag 20.09.2025

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

ODER: Sonntag 21.09.2025

11:00 -14:30 im YOGATRAUM, Pulheim

Gebühr: 68 €

Anmeldung & Info:

0174 - 88 29 671 oder yoga@sabinekarsten.de

www.sabinekarsten.de

