

**BESINNUNG,
REFLEXION,
AUSRICHTUNG**

**Komm zur Ruhe und
richte dich aus**

YIN YOGA & RAUHNÄCHTE RITUAL

08.12.

Sonntag

15:00-17:30

TVL-Gym

**Anmeldung über Spond
Spondcode: TUTDJ**

**15 € für Mitglieder
25€ für Nichtmitglieder**



WORKSHOP

YIN YOGA & RAUHNÄCHTE RITUAL

Hier geht es um die Rauhnächte, diese besondere Zeit zwischen den Jahren. Diese Zeit ist mystisch und kraftvoll und wir können sie nutzen für unsere Innenschau und zum Reflektieren und Ausrichten. Erfahre mehr über die Tradition und Geschichten dieser Zeit.

An diesem Nachmittag bereiten wir uns auf die Rauhnächte vor. Ich führe Dich durch eine sehr ruhige Yin Yogapraxis. Jede Haltung steht für eine Rauhnacht und ein bestimmtes Thema. Mit diesen Yogaübungen kann tiefe Ruhe und Entspannung möglich werden und das hilft Dir klar nach innen zu lauschen, Dein Jahr zu reflektieren und Dich energetisch auf das neue Jahr auszurichten. Deine Wünsche nimmst Du mit für Deine Rauhnächte.