



ZUSATZ-Yogawoche auf Juist Termin: 29.09.2019 - 05.10.2019

Dies wird die „**YOGA-SANFT-WOCHE**“! **Weniger ist mehr!**

Es geht um Reduzierung insgesamt. Wir üben uns u.a. im Schweigen (jedenfalls vor und beim Yoga). Was macht SCHWEIGEN mit uns? Wir lernen:

- (uns) selbst auszuhalten,
- abzuschalten (Handy aus!)
- wirklich zur Ruhe zu kommen
- bewusst zu kommunizieren
- das Leben einfach sein zu lassen
- mit dem Strom mitzufließen

Dazu gibt es sanftes Yoga, eher langsame und besinnliche Breathwalks und tägliches Yoga Nidra.

Lerne mit mir das beständige Praktizieren ein und derselben Übung kennen:

- Jeden Tag beginnen wir mit den gleichen Übungen (dein System erinnert sich und Wachstum wird ermöglicht).
- Wir lernen eine Meditation kennen, die wir täglich üben (dein Unterbewusstsein wird gereinigt) und
- wir machen täglich Yoga Nidra, die glückliche Entspannung und lernen, wirklich zu entspannen!

Es sind noch 6 Plätze zu vergeben, Übernachtung im Einzelzimmer mit eigenem Bad. Dein Invest für Übernachtung und Yoga: ca. 575 €.

Herzlichst,

Stefanie