



Online Detox Yoga Workshop

Detox Yoga zum Loslassen & Entgiften auf allen Ebenen

Dieser Yoga-Workshop gibt dir Gelegenheit zu entgiften, quasi aufzuräumen, um gleichsam neuem Platz zu machen. Um diesen wunderbaren Prozess der Reinigung in Gang zu bringen, setzen wir beim Atem an, kombinieren diesen mit speziellen Körper-Übungen (Asanas) und Affirmationen wie auch Mudras (Handhaltungen), Meditation und Entspannung – wir zelebrieren ein Abgeben, Auswringen und Loslassen. Die inneren Organe werden massiert, der Stoffwechsel wird angeregt, wir geben Abfallprodukte wie auch Seelen-Ballast ab. In weiterer Folge darf Neues, Frisches Einzug halten – geerdet öffnen wir uns ganz bewusst neuen Impulsen.

Dieses Yoga-Angebot richtet sich an all jene, die sich etwas Gutes tun möchten, ob man bereits Yoga-Erfahrung gesammelt hat, ist für die Teilnahme nicht relevant. Jeder – egal ob Yoga-Neuling oder bereits länger Praktizierender ist herzlich willkommen.

Termin: Sonntag, 19. Dezember 10 bis 12 Uhr

Wertschätzung: 36 Euro via Zoom, 42 Euro via Youtube-Video-Link (der dir eine Woche zur Verfügung steht); Kombi-Angebot mit Meditations Challenge Losgelöst 75 Euro (Mi, 8.12 - Mi, 14.12.2021 von 18 bis 18 Uhr 35 via zoom bzw. via Zoom-Link bis 21.12. zum Nachholen)

Anmeldung: verbindlich per Mail unter info@yogena.at

Ich freu mich auf unsere gemeinsame Praxis!

Herzlich,

Christina