

YOGA & MEDITATION WORKSHOP 2023



OM NAMAH SHIVAY

Liebe Yogini, liebe Yogafreunde

Dieses Jahr hat uns der Sommer bis tief in den Herbst mit viel Sonnenschein und Wärme verwöhnt. Nun hat er sich verabschiedet und die Natur zieht ihre alles belebende Kraft in sich zurück. Sie sammelt sich bereits für den nächsten Lebenszyklus, der mit jedem Frühling neues Leben hervorbringt. Diese dunkle und kalte Vorweihnachtszeit ist auch für den Menschen ideal, um Kraft in sich zu sammeln um somit den nächsten Zyklus inspiriert und gestärkt anzugehen.

Nach einer längeren Phase des Rückzugs freue ich mich meinen nächsten Workshop anzukünden. Dieser ist dem wichtigsten Menschen in unserem Leben gewidmet: *uns selbst*.

Gerne lade ich Dich ein, mit mir in ein dreistündiges Abenteuer einzutauchen.

PROGRAMM

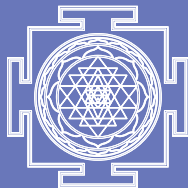
Der 1. Teil des Workshops ist dem Körper (Manomayakosha) gewidmet. Ich habe für jedes Chakra ein bis zwei Asanas vorbereitet und werde etwas über ihre metaphysische Bedeutung aus der Yogaphilosophie mitteilen.

Der 2. Teil ist unserem Energiekörper (Pranamayakosha) gewidmet. Ich habe einige Pranayamas (Atemtechniken) vorbereitet um die augenblickliche Wirkung des Atmens auf unsere Befindlichkeit erfahrbar zu machen. Pranayama beruhigt und harmonisiert Geist und Gemüt.

Im 3. Teil werden wir uns in der Kunst der Versenkung üben. Durch die Meditation können wir tief in uns selbst eintauchen und Ungeahntes erfahren.

Anschliessend:
gemütliches Beisammensein mit Chai, Knabberien
und inspirierenden Gesprächen.
Mitzubringen sind ein grosses Tuch, Socken, Schreibzeug
und gute Laune mit einer Prise Neugierde.

Wann	10. Dezember 2023
Wo	Yogastudio Nirmala
Dauer	14.00 bis ca. 17.00h
Kosten	Fr. 100.–



YOGA NIRMALA
Praxis für Yoga & Meditation
Elvira Thommen
dipl. Yogalehrerin YS / EYU