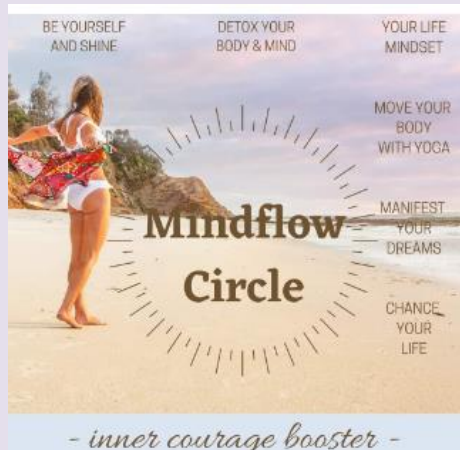




MOVE YOUR BODY WITH YOGA

Yin Yoga: *be strong*

Nach dem wir in den vergangenen Modulen viel die Verbindung von Körper und Geist praktiziert haben, werden wir heute mehr den Aspekt widemen von:

- ✓ Kraft
- ✓ Vertrauen
- ✓ Stärke

Der Anfang wird die Stoßatmung mit dem Mantra SAT TA NA MA sein,

damit wir unsere innewohnende Lebensenergie erwecken.

Danach praktizieren wir einen kleinen Yoga Flow, um zu spüren wie kraftvoll wir sind.

Am Ende erwartet euch wieder ein wunderbares Mantra zum Hören und Entspannen.

Viele Freude und Herzensgrüße

Deine Gauri

