

## Hatha Yoga Workshop

### Das neue Jahr willkommen heißen

Datum: **01.01.2020**

**14.00 Uhr**

Preis: **40,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### Seminarbeschreibung

Im neuen Jahr beginnst du mit einem Geschenk an dich selbst. Hier darfst du mit deinem Rucksack ankommen, ihn Schritt für Schritt auspacken und erleichtern. Wir lassen Altes los, was wir nicht mehr brauchen und öffnen unser Herz für das neue Jahr, für das, was sich jeden Moment zeigen möchte. In diesen drei Stunden darfst du mit allem da sein und dir Zeit geben. Der Ablauf wird mit speziellen Asanas zum Loslassen beginnen und dann mit herzöffnenden Asanas enden. Abgerundet wird dieses Geschenk an dich selbst mit abgestimmten Meditationen, die dich in tiefer Verbindung mit deinem Sein ins neue Jahr begleiten.

mit Isabell Fleige