

Neujahrs-Yoga

Das neue Jahr willkommen heißen

Datum: **01.01.2019**

14.00 Uhr

Leitung: **Anja Yaari Laudowicz-Bodi**

Preis: **35,00 €**

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

Seminarbeschreibung

Dieser Yoganachmittag ist eine wunderbare Gelegenheit, sich bewusst mit unserem Körper und unserer Seele zu verbinden. Wir kommen in unserem Körper an, öffnen unser Herz und erfreuen uns an der ruhigen Wachheit unseres Geistes und der unterstützenden Kraft der Gruppe.

Mit Hilfe von Atemübungen (Pranayama), einfachen dynamischen Yogasequenzen, freier Bewegung, Dialogen und bewusster Stille kommen wir im Sein an und stellen die Weichen für unsere ganzheitliche Ausrichtung in 2019.

Das Seminar ist sowohl für Yoga-Praktizierende als auch für Yoga-EinsteigerInnen geeignet.

Inklusive Satsang um 12.00 Uhr und zum Abschluss die Kundalini-Meditation, sofern gewünscht.

Der Workshop beginnt um 14.00 Uhr.

Buchung und Ticket an der Rezeption.

Preis: 35 € (inkl. Satsang und Kundalini Meditation)