

Yin Yoga und Stille mit meditativer Livemusik - Onlinekurs Workshop für Inneneinkehr und persönliche Regulation

Datum: **12.12.2020**

14.00 Uhr

Leitung: **Abha und Basera (Splendor Project), Vira Drotbohm**

Preis: **29,00 €**

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

Seminarbeschreibung

Dieser Workshop ist der Inneneinkehr und der persönlichen Regulation gewidmet.

Wir beginnen in Stille und werden präsent mit dem, was sich durch Herz und Kopf durchbewegt. Vira führt durch die Kunst, sich auf allen Ebenen zu fühlen und sich mit liebevollem Blick da abzuholen, wo wir gerade sind.

Achtsames Yinyoga lässt uns eine sanfte Dehnpraxis genießen und wird von den Musikern Abha und Basera (Splendor Project) live begleitet.

Ein warmer meditativer Raum wird online geschaffen, um auch von Zuhause aus Feinfühligkeit und Entspannung zu kultivieren.

€ 29

Der Workshop geht von 14:00 – 16:00 Uhr

mind. Teilnehmeranzahl 7

Hier eine kleine Anleitung für die Buchung unserer Kurse:

Um zu buchen, klickst du ganz einfach im Kalender unter der Beschreibung den Kurs an, den du machen möchtest. Dann auf Weiter, bis du dich bei Fitogram einloggen musst. (Man braucht für die Buchung einen Fitogram Account - die Registrierung geht einfach und schnell)

Bei Onlinekursen bekommst du ca. 15 Minuten vor Beginn des Kurses automatisch den Link zum Kurs zugeschickt. Bitte schaue auch im SPAM Ordner nach oder der Link ist auch in deinem Account sichtbar. Unsere Online-Kurse bieten wir über **ZOOM** an, welches du dir vorab kostenfrei herunterladen musst. <https://www.zoom.us/>

Im Internet Explorer wird der Fitogram-Kalender leider nicht angezeigt. Bitte aktualisiere deinen Browser auf Microsoft Edge.