

Yoga – Workshop

Klang – Becken – Füsse

8. Juli 2017

10.30 Uhr –13.30 Uhr CHF 65.-

Gloriastrasse 19, Schulungszentrum USZ



Klang drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist. Victor Hugo, 1802-1885

Klang – Nada Brahma – die Welt ist Klang – aus Sicht der indischen Mythologie, werden wir über Klang-Musik in Schwingung versetzt. Erlebe in diesem Workshop die Klänge und ihre Schwingungen, körpernah.

Im Weiteren steht das Becken und die Füsse, neben der Theorie nach den spiraldynamischen Prinzipien im Mittelpunkt, es werden dir Übungen zu den Hüften und den Füßen für zu Hause aufgezeigt.

Weitere Inhalte des Workshops: eine vitalisierende Yogapraxis mit dem Fokus Aufrichtung ->Füsse – Becken, ein kraftvolles Pranayama und Klangmeditation.

Ich freue mich auf deine Teilnahme☺

Bitte melde dich per Mail an, die Anmeldung ist verbindlich.

Natalie Romancuk, Dipl. Yogalehrerin Yoga Schweiz /EYU
079/463 49 04 - info@praxis-yoga-kinesiologie.ch