



Mit YOGA in den Herbst

Dienstag, 8. Sep 2020, 18:30 - 20:00 Uhr

Yogamatte raus, Kerzen und Räucherstäbchen an und rein in die Herbst Assanas!

Die Bäume werfen ihre Blätter ab und die Pflanzen ziehen ihre Kraft nach innen, in die Wurzeln tief unter der Erde zurück. Die Blätter fallen von den Bäumen und signalisieren den langsamen Rückzug nach innen und die Vorbereitung auf die kalte Jahreszeit. Wenn im Herbst uns die Winde um die Ohren wehen, brauchen wir Erdung um im Gleichgewicht durch das Leben tanzen zu können.

Regelmäßiges praktizieren tut dem Körper jetzt besonders gut um den Herbstschwankungen mit Stetigkeit entgegenzuwirken. So finden wir unsere körperliche Harmonie zurück.

Wir lernen wieder bewusst auszuatmen und die ständige Kontrolle abzugeben.....dem Leben zu vertrauen.

Verschiedene Pranayama Techniken stärken unser Immunsystem und helfen der Lunge, sich von drohenden Belägen und Bakterien schnell wieder zu befreien.

10 aufeinanderfolgende Einheiten jeweil am Dienstag.

Matten und Sitzkissen sind vorhanden!

Anmeldung: (bis 23.08.2020) **Preis:**

Silvia Egger
silviaegger@a1.net
0664 / 45 41 509
www.eisenbergerhof.at

10 EH à 90 Min. € 140,-
€ 135,- für LeNa Mitglieder



Silvia Egger

