

Workshop

Yin & Yang Yogaflow

WANN? **18:00 bis 21:00 Uhr** am Freitag, den **30. November 2018**

WIE VIEL? **CHF 80.-**

WO? **Tanja's Yogaloft, St. Gallen**

Sinnvolle Praxis – mit Yin & Yang in Balance...

Fließende Bewegung und Beweglichkeit, Koordination, Kräftigung und Entspannung, oft auf Tiefenmuskulaturebene, eingebettet in eine tiefe Form der Körperwahrnehmung lassen *Dao*, den yogischen Zustand entstehen, und der eigenen Mitte gewahr werden.

Workshopleitung

Joerg Wingen ist unter anderem Yogatherapeut, Ausbilder im BYV und Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge über die verschiedenen Elemente des Yoga hinweg, und gibt seine Begeisterung hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter. Mehr über ihn erfährst Du online unter www.silentflow.eu.

Anmeldung

Bei Tanja im Studio, online unter www.tanjas-yogaloft.ch bzw. via ✉ info@tanjas-yogaloft.ch

