

Workshop

rhyCHI

yoga relax bio

SiLENTFLOW

Asana Intensiv

mit Mudras, Chakras und Klang

- ▶ am Samstag den 26.10.2019
- ▶ von 14:00 bis 17:00 Uhr
- ▶ im rhyCHI, Heerbrugg (www.rhychi.com)

Langes Asana-Halten verbunden mit Chakrakonzentrationen, Visualisierungen und Affirmationen für Weisheit in Körperpraxis: In Deinem Körper als Tempel aus Kraft, Grazie und Bewegung – entspannt und gleichzeitig konzentriert-intensiv. Welche Wirkungen haben dabei welche Asanas auf welche Chakras in welcher Art? Entdecke! und lerne, den Fluss der Lebensenergie, gerade auch durch Mudras, bewusst zu steuern. Die Unterrichtseinheit beginnt mit einem Kurzvortrag, bietet a ausgewählt-passende Musik und schliesst mit etwa 25 Minuten Yoga Nidra.

Zur **Anmeldung** wende Dich bitte an Heike vor Ort im Center oder via ✉ an heerbrugg@rhychi.com.

Mehr über Joerg A. Wingen, **Leiter** dieses Workshops erfährst Du online unter www.silentflow.eu oder via ✉ an yoga@silentflow.eu.

