



yogasensus

Frühlingserwachen mit... **Yoga *und* Yoga-Nidra**



Samstag, 23. März 2019, 9-12 Uhr

Frühling... ein Wunder des Neuanfangs

*Jedes Jahr lässt uns die Natur staunen - nach der langen Winterzeit,
in der alles Leben tief ins dunkle Erdreich zurückgezogen schien,
drängt sich machtvoll neues Leben ans Tageslicht.*

Wir nehmen die neue, frische Kraft des Frühlings in unser Yogaüben, lassen die Frühjahrsmüdigkeit beiseite und beleben unseren Körper und Geist mit sanften wie auch den kraftvolleren Yogaāsanas. Wir fühlen unsere Präsenz und die Achtsamkeit, die Kraft und die Lebendigkeit unseres Körpers, lassen Atmung und Körper eine Einheit werden, werden ruhiger...und dann beginnt der innere Weg des Yoga und mit Yoga Nidra, der Tiefenentspannung lassen wir den Frühlingmorgen ausklingen.

Kosten: Fr. 60.- -

Kursort: Yogasensus (Gerberei Friderich)
Henzmannstr. 26, Zofingen

Anmeldung bis 17. März 2019 an:
Stephanie Künzli, Yogalehrerin SYV
062 751 48 50, www.yogasensus.ch

Ich freue mich auf deine Anmeldung.