



**Yin Yoga mit Live Gong und anderen Klängen  
17.09.2022 – 17 bis 19 Uhr**

*"Feel the sound, the energy and deeply relax..."*

Der Herbst ist da – Zeit für DICH  
und eine wunderbare Reise in die Welt der Klänge.

In dem zweistündigen Workshop erlebst Du die berührende Verbindung von  
Live Klängen und Dehnungsübungen aus dem Yin Yoga. Yin Yoga ist eine  
intuitive, achtsamkeitsbasierte Form des Yoga.

Über die tiefe Atmung und die Schwingungen der Klänge erfährt Dein Körper  
eine intensive Tiefenregeneration, die reinigend und stärkend wirkt.

Die Klänge unterstützen das Loslassen und die innere Präsenz in den lange  
gehaltenen Entspannungspositionen.

Lass Dich in angenehmer Atmosphäre in eine einzigartige Welt hineinragen  
vom Sound eines großen Gongs, einer Körpertambura, des Oceandrums, der  
Schamanentrommel, von Klangschalen und des Koshis.

*"If you play the Gong you play the universe."  
(Richard Sant Subagh, Gong-Spieler, Yogalehrer)*

**Komm mit zu einer kleinen Auszeit -  
wir freuen uns auf DICH.**

Kathrin & Rotraut

# mindful motion

körper- und bindungsorientierte bewusstenpraxis

## **WANN**

17.09.2022  
17 – 19 Uhr

## **WO**

mindful motion, Michelsberg 28, 2. Hinterhof, Wiesbaden Mitte

## **Preis**

60 Euro für 2 Stunden mit anschließendem Ausklang bei Tee & Obst

## **ANMELDUNG**

hello@yogazensation.de  
0178-8219804

oder

mail@rotraut-rumbaum.de  
0163-8778212

Die Anmeldung ist erst **mit Vorabüberweisung** auf folgendes Konto **verbindlich**:  
Kathrin Winkel DE0651390000075814003 VBMHDE5F / Paypal: kathrin.winkel@gmx.net

## **Praktisches**

Bitte bringe Deine eigene Matte, eine feste Decke und sofern vorhanden ein Meditationskissen mit. Für den Workshop sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.

**YogaZensation – Kathrin Winkel**  
Yogalehrerin



**mindful motion – Rotraut Rumbaum**  
Meditative Gong Spielerin &  
Klangtherapeutin  
Tanz- und Ausdruckstherapeutin  
Tangocoach

