



Workshop
Yin Yoga mit Live Gong und anderen Klängen
Samstag, 4.11.23 von 17 bis 19 Uhr

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

Der Herbst geht langsam in den Winter über – ein wunderbarer Zeitpunkt für eine magische Reise in die Welt der Klänge.

Werde Balast los, lade Dich auf und bereite Dich mit allen Sinnen auf den letzten Monat im Jahr vor. Zeit nur für Dich bevor der Weihnachtstrubel losgeht.

In dem zweistündigen Workshop erlebst Du die tief 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 lang 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**

mindful motion

körper- und bindungsorientierte bewusstseinspraxis

WANN

Samstag, 4.11., 17-19 Uhr

WO

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

Preis

55 Euro - anschließender Ausklang bei Tee & Obst (hier freuen wir uns über eine kleine freiwillige Spende)

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 DE06513900000075814003 VBMHDE5F / Paypal: kathrin.winkel@gmx.net

Praktisches

Bitte bringe Deine eigene Matte, eine Decke und sofern vorhanden ein Meditationskissen mit. Für den Workshop sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich. Es gelten die derzeitigen Kontaktregeln - ein tagesaktueller Test ist erforderlich.

YogaZensation – Kathrin Winkel

Yogalehrerin



mindful motion – Rotraut Rumbaum

Meditative Gong Spielerin &
Klangtherapeutin
Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Tangocoach

