



Yoga-Intensiv-WE vom 06-08.11.2020

Vertiefe deine Yogapraxis und genieße das Wellnesen im Spa Resort Styria, Bad Waltersdorf.

Achtsame Einheiten zum Ankommen, Aktivierung durch Surya Namaskara (Gruß an die Sonne), Entschleunigung durch Yin-Yoga, Meditation und Pranayamas laden dich ein deinen Körper, deinen Geist und deine Seele von Anspannung und Stress zu befreien und Ruhe, Gelassenheit und Vitalität einkehren zu lassen. Hier hast du die Möglichkeit Yoga in verschiedensten Facetten zu intensivieren und bei DIR anzukommen. Du kannst das Loslassen, das Akzeptieren und einfach das Sein üben. *Gibst du dich dem Moment hin, gibt es keinen Zwang, etwas tun zu müssen.*

Wenn du dazu mehr wissen willst, kontaktiere mich unter:

Zert. Yogalehrerin

Ing. Valentina Harich

+43 664 25 26 275

valentina@harich.at

www.yoga-harich.at

