

VINYASA YOGA FLOW & YOGA NIDRA

Workshop am 04. April 2020 in Winterthur

Come on, let's twist - Vinyasa Yoga & Yoga Nidra mit Claudia Eva Reinig

Bei diesem Workshop widmen wir uns drehenden Yogastellungen. Twists haben eine wunderbare Wirkung auf unser gesamtes physiologisches System - das Kreislaufsystem, die inneren Organe sowie auf funktionelle Abläufe im Körper. Wir aktivieren zu Beginn die „Diagonalbahnen“ im Körper und stimulieren dann mit kräftigenden Übungen die Tiefenmuskulatur. Die diagonal verlaufenden faszialen Spiralbahnen im Körper werden stimuliert, damit sie wieder besser das Gleichgewicht zwischen allen Ebenen schaffen können. Es erwarten dich verschiedene kreative Übungen und Asanas, die die Flexibilität sowie Drehungen der Wirbelsäule fördern. Zum Ausklang findest du mit Yoga Nidra Entspannung auf allen Ebenen und bezieht Gefühle sowie die gesamte seelische Dimension mit ein.

Ort: YOGA.IN, Haus zum Citronenbaum, Untertor 1, 8400 Winterthur

Zeit: Samstag 14 - 17 Uhr, **Preis:** CHF 80 Early Bird, CHF 90 bei Anmeldung nach dem 20. März 2020



Infos: www.yogainspiration.ch, **Anmeldung:** info@yogainspiration.ch