

# VINYASA YOGA FLOW & YOGA NIDRA

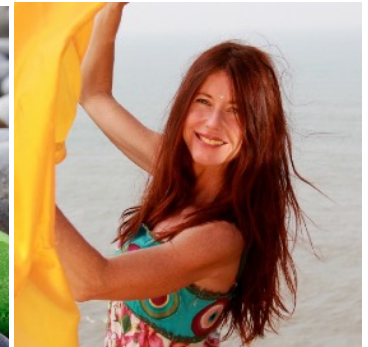
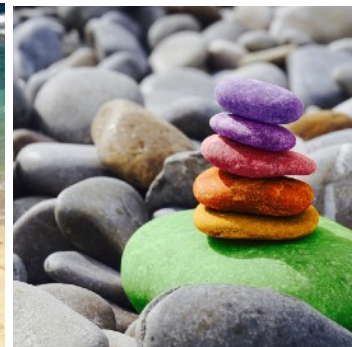
## Workshop am 25. Mai 2019 in Winterthur

Die Kraft der Bandhas & Yoga Nidra Tiefenentspannung mit Claudia Eva Reinig

Bandhas sind bewusst herbeigeführte Muskelkontraktionen an Schlüsselstellen des Körpers, um die subtile Lebensenergie an einem bestimmten Punkt im Körper zu konzentrieren. Man kann sie auch als yogische Energieschleusen bezeichnen, die uns bei der Entwicklung von Empfindsamkeit, Feinheit, einem Erleben von Durchlässigkeit und innerer Stärke unterstützen. Beim Yoga Flow verbinden wir den Atem mit der Bewegung zu fließenden Yogaabfolgen. Nutzen wir nun noch die Bandhas in dieser Verbindung, schützt uns die damit einhergehende Aufrichtung der Wirbelsäule vor Verletzungen. Dein Körperbewusstsein wird feiner und das gesamte Körperbild erweitert sich. Eine aufrechte Haltung auf der Matte und auch im Alltag, schenkt dir Ausstrahlung, wohlwollende Selbstakzeptanz, Herzwärme und Anmut.

**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 10. Mai 2019



Infos: [www.yogainspiration.ch](http://www.yogainspiration.ch), Anmeldung: [info@yogainspiration.ch](mailto:info@yogainspiration.ch)