



Stephanstag-Immersion 26. 12. 2015

Die Immersion führt euch zuerst durch eine kraftvolle Hatha Praxis, die Feuer in den Körper bringt und damit die Trägheit der Weihnachtstage ausbrennt und dann in ruhige Tiefen der Yin Praxis übergeht, den Geist beruhigt und die geschäftigen Weihnachtstage in einer besinnlichen, inneren Stille ausklingen lässt, mit sitzender Meditation und einem kurzen Yoga-Nidra zum Abschluss. Begleitet wird die Immersion mit schöner Musik, kurzen Texten und viel Kerzenlicht.

Diese Klasse ist für alle Erfahrungsstufen geeignet.
Mindestens 6 Teilnehmer, maximal 12 Teilnehmer

Kosten: 50 CHF, der ganze Betrag wird gespendet zugunsten www.mianepal.ch

Samstag, 26. Dezember, 13.00 – 15.30h

Bitte Anmeldung bis zum Donnerstagmittag, 24. Dezember

yogastudioanker

Dienerstrasse 12, 8004 Zürich.

Mehr Infos und Stundenplan unter www.yoga-anker.ch

Anmeldung info@yoga-anker.ch oder 078 764 17 63