

***Liebe YogafreundInnen,
lang ist es her dass ich meinen letzten Newsletter an Euch verschickte.***

Inzwischen sind wir mittendrin im Herbst - die Natur schenkt uns ihre Früchte, lässt ohne Bedauern oder Furcht, Blätter und Blüten fallen und zieht ihre Kraft in die Wurzeln zurück. Sie lädt uns damit ein es ihr gleich zu tun; eine wunderbare Gelegenheit zu reflektieren, hinderliche Gewohnheiten abzulegen und dankbar zu sein für die Vielfalt des Lebens.

Mit meiner Yoga Workshopreihe zum Thema HerzZeit möchte ich Euch auf dieser heilsamen Reise begleiten.

Diese 3 Tage sind vollends darauf ausgerichtet die mentalen Ebenen zu entspannen, um uns mit der innewohnenden Kraft des Herzens, unserer Seele zu verbinden. Aus dem Vollen schöpfend integrieren wir dafür verschiedene Mittel des Yoga. Ich spreche zum Thema, dann widmen wir uns der Asana und Pranayama Praxis, chanten stärkende & herzöffnende Mantren und tun Körper und Geist mit Yoganidra und Herz fokussierender Meditation etwas Gutes. In dem Zusammenhang entwickeln wir positive Affirmationen, die auf der Matte und im Alltag transformierend und erdend wirken. So entsteht in uns mehr Raum für die Stimme des Selbst - den Klang unserer Herzen. Der Workshop ist ganzheitlich, Praxis orientiert und auf das Wohlbefinden des Einzelnen in der Gruppe ausgerichtet. Es wird sowohl Zeit für Introspektion als auch für Austausch geben.

Die Workshops finden an folgenden 3 Terminen jeweils von 10-16 Uhr statt.

Samstag 26.10.

Samstag 23.11.

Samstag 14.12.

Kosten: 90 Euro pro Termin/ ermässigt 70 Euro.

Alle 3 Termine gesamt gebucht könnt Ihr für 250/ ermässigt 190 Euro besuchen.

Den Ort gebe ich noch bekannt. (entweder Ooom oder Bali)

Ich empfehle an der Reihe gesamt teilzunehmen, da durch die Gruppe ein sicherer Rahmen für tiefer gehenden Austausch entsteht und sich so ein Feld für Wachstum eröffnet. Dennoch ist der Besuch einzelner Termine auch möglich. Wenn ihr Interesse habt, noch Fragen offen sind, meldet Euch einfach so bald wie möglich bei mir. Ich antworte Euch gerne. Anmeldungen bitte verbindlich per email an mich. Herzlichen Dank dafür!

Und hier noch mein regulärer Stundenplan:

Montag 12.10-13.10 Bali Yoga Wien & 17.30-19.00 Ooom Studio

Dienstag 09.00-10.15 Zentrum Puun & 11.00-12.30 Yogakula

Mittwoch 12.10-13.10 Yogakula

Ich freue mich darauf Euch wieder zu sehen und mit Euch zu wachsen!

***Ganz herzlich,
Caroline***