

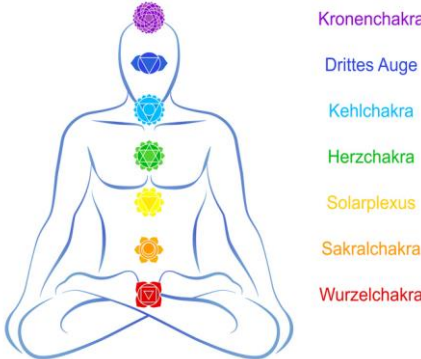


# Yoga-WORKSHOPS

## ❖ Aktiv im Flow der Sonnengröße ❖ Yoga und Klangschalen ❖ Energievolle Chakren

Bitte zu allen Workshops anmelden, da begrenzte Plätze!

<p><b>108 Sonnengröße</b></p> <p><b>Freitag / Allerheiligen</b> <b>1.11.2019</b> 9:30 –ca. 11:15 Uhr</p> <p>Auf Spendenbasis</p> <p>→ gewisse Fitness und Belastbarkeit sollte vorhanden sein (Level 3)</p>		<p><b>Lass Dich ein auf den Flow des Sonnengebets.</b> 108 Sonnengröße, teilweise mit Affirmationen - stark energetisierend und kräftigend für das Herz-Kreislauf-System. Eine spannende Herausforderung, die Dich eintauchen lässt in einen meditativen Flow mit wohltuender Wirkung.</p>
<p><b>Yin-Yoga mit Klangschalen</b> -wie schön das klingt-</p> <p><b>Samstag, 30.11.2019</b> 16:00 - 18:00 Uhr</p> <p>€ 20,00</p> <p>(Level 1+2)</p>		<p><b>Stimme Dich ein auf die Adventszeit und lass Dein Herz klingen.</b> Eine wohltuende und kraftvolle Kombination aus Yoga und Klang. Yogaübungen in Verbindung mit der tief gehenden Schwingung der Klangschalen versetzen Körper und Geist in einen heilsamen Prozess.</p>
<p><b>Starte ins neue Jahr mit energievollen Chakren</b></p> <p><b>Samstag, 11.1.2020</b> 15:00 bis 17:00 Uhr</p> <p>€ 20,00</p> <p>(Level 2)</p>		<p><b>Beginne das neue Jahr bewusst und lass die Energie in Deinen Chakren zum Fließen kommen.</b> Ein Yoga-Chakren-Workshop, bei dem Du auch einiges zu den Chakren erfährst und die Verbindung zu gesundheitlichen Themen beleuchtet wird. Mit Yoga-Asanas zur Vitalisierung und zum Ausgleich der Chakren.</p>

**Kursleitung:** Alexandra Börsig, Ganzheitliche Yogalehrerin, Heilpraktikerin Psy.

**Anmeldung:** info@alexandra-boersig.de oder 0781/ 966 68 40

**Kursort:** Raum für Yoga und Entspannung, Prinz-Eugen-Str. 4, 77654 Offenburg

**Level 1:** sanfte Yogaeinheit mit Zeit zum Nachspüren **Level 2:** aktivierend, aber auch sanft, für Yogapraktizierende u. Neulinge geeignet **Level 3:** Fitness vorausgesetzt, Yogaerfahrungen hilfreich