

Yoga bei Kerzenschimmer



Sonntag, 29. November 2020, 17.00 – 20.00 Uhr, in Hinwil

Dieser Abend soll dir Gelegenheit geben, inne zu halten, in deine Mitte zu kommen und die Advents- und Weihnachtszeit, bewusst und lichtvoll zu erleben. Viele Menschen erleben die Vorweihnachtszeit als besonders stressvoll, alle wollen etwas von uns, vieles sollte noch bis Ende Jahr abgeschlossen werden, Erwartungen von andern und unsere eigenen Ansprüche sollen erfüllt werden, es zieht uns in alle Richtungen, wir sind mehr im Tun als im Sein.

Dieser Abend soll dich unterstützen, Kraft und Ruhe zu tanken. Wir werden uns bei lichtem Kerzenschein mit sanften Übungen einstimmen, die Meditation und Atemübungen helfen uns, unsere Mitte zu finden. Durch einfache Yogapositionen schöpfen wir Kraft und Energie, kommen in Fluss und lassen den Abend in Yoga Nidra, dem bewussten Schlaf des Yogis ausklingen. Lass dich verzaubern an diesem Abend, öffne dich für das Licht und das Lichtvolle in dir, damit du Licht in die Welt hinaustragen kannst.

Es sind alle herzlich willkommen, auch Anfänger. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Ich freue mich auf dich.

Kursort, Yogaraum Ursula Dorer, Gossauerstr. 14, 8340 Hinwil

(es sind genügend Parkplätze vor dem Haus vorhanden)

Kosten: Sfr. 70.- bitte auf folgendes Konto überweisen: Clientis Zürcher Regionalbank

IBAN CH28 0685 0016 4628 1580 4

Anmeldung und Infos unter

Tel. 044- 937 10 07/ 079 771 66 87 oder ursula.dorer@bluewin.ch

