

Yin & Shakti



Loslassen für das Neue

Yoga für Frauen - Dieser Workshop ist Balsam für die Seele !

Das Vergangene in Liebe hinter sich lassen, um Neues zu empfangen.

*Im Shakti Yoga wecken wir durch fließend weiche Bewegungsabläufe das **Wasserelement** in uns und bringen es ins Fließen.*

Durch bestimmte Yin Yoga Übungen aktivieren wir die Energie im Blase- und Nieren-Meridian, die die Reinigungsprozesse steuern.

In genüsslichen Dehnungen dürfen Schmerzen schmelzen. Der Atem vertieft sich und du kannst dich einem wohligh-entspannten Körpergefühl hingeben.

Yin Yoga sowie Shakti Yoga sind beides Yogaformen, die die weibliche Urkraft in dir erwecken, beleben und in die Tiefe gehen.

Mantragesang und Inspirationen für das Neue bereichern diese Stunden, sodass die Seele zart berührt und genährt wird.

Wunderbar wohltuend bei Rückenschmerzen, Verspannungen, Erschöpfung.

Auch für Yoga-Anfänger und bei körperlichen Einschränkungen



Samstag 18.01.2025

11:00 -14:30 im NACHBARSCHAFTSHAUS, Köln-Neuehrefeld

Sonntag 19.01.2025

11:00 -14:30 im YOGATRAUM, Pulheim

Gebühr: 68 €

Anmeldung & Info: yoga@sabinekarsten.de

www.sabinekarsten.de

