

LELA YOGA



Lela Yoga Special für Frauen

*** Dein Raum, Zeit zum Loslassen, Sein wer Du bist ***

Zu Beginn und zum Abschluss gibt es Raum für Austausch / Achtsames Zuhören. Was bewegt mich? Was möchte ich teilen?

Im zweiten Teil, öffnen und dehnen wir unseren Körper mit sanftem Yin Yoga, dabei kannst du in deinem Körper ankommen und durch den Atem Weite kreieren.

Im dritten Teil gehen wir in den Yoginischen Schlaf (Yoga Nidra). Wir begleiten euch durch eine Körperreise zu einer tieferen Sicht des Seins.

120 Minuten

Preis: 50.-

Mit Gabrielle & Camilla