

Yoga und Klang

Zeitraum

Fr., 11.11.2022

ab 16:00 Uhr

Sa., 12.11.2022

bis 15:30 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent/en

Evi Schroffenegger

Ausbildung in Musiktherapie und Klangschalenmassage, Evolutionspädagogin®, Coach P.P.©

Sabine Vieider

Hatha Yogalehrerin Yoga Vidya Gurukul Indien/Trimbak, Meditationskursleiterin, Ayurveda

Gesundheitsberaterin

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Yoga heißt übersetzt „Verbindung“. Ziel ist es, die Gedankenwellen zur Ruhe zu bringen. Achtsamkeit, Konzentration, Körpergefühl und Entspannung werden gefördert. Nicht Leistungsdruck, sondern die Rückbesinnung auf die Sinne und das Entdecken deiner wahren Natur stehen im Vordergrund. Du findest, was schon immer da war. Harmonisch klingende Klangschalen haben eine wunderbare, tiefgreifende Wirkung. Ihre Töne und Klänge bringen die Seele zum Schwingen, lassen den Geist zur Ruhe kommen und verbinden uns mit unserer ureigenen Kraft. Sie nehmen uns mit auf eine Reise zu unseren Höhen und Tiefen, lösen Blockaden und schenken uns befreiende Lebendigkeit. Gemeinsam mit Yoga wirken die Klangschalen noch tiefer.