

## Yoga und heilsames Singen

### Data / Ora

ven., 06.01.2023

dalle ore 16:00

dom., 08.01.2023

alle ore 15:00

### Destinatari

Interessierte, auch ohne Vorkenntnisse im Singen oder Yoga

### Referente

### Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

An diesem Wochenende vereinen wir die heilsame Kraft des Yoga und des Singens. Wir praktizieren kraftvolle Yoga-Sequenzen, um unsere Energie zu aktivieren. Abends entspannen wir bei ruhigen Yin-Yoga-Einheiten. Dabei begleitet uns stets Musik. Wir singen Mantras, einfache spirituelle Lieder aus aller Welt und tauchen in berührende Klänge ein. Es geht nicht um Perfektion, wir wollen uns in unserem Sein wertschätzen.