

## Yoga und Klang

### Data / Ora

ven., 11.11.2022

dalle ore 16:00

sab., 12.11.2022

alle ore 15:30

### Destinatari

Interessierte

### Referente

#### **Evi Schroffenegger**

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

#### **Sabine Vieider**

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

Gesundheitsberaterin

### Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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.