HAUS DER FAMILIE

Yoga und Klang

Data / Ora

ven., 21.04.2023
dalle ore 16:00
sab., 22.04.2023
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 der Fokus auf die Sinne und das Entdecken deiner wahren Natur stehen im Vordergrund. Du findest, was schon immer da war. Harmonisch klingende Klangschalen haben eine wunderbar 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.