

GÖNNE DIR EINEN ENERGIEVOLLEN START INS NEUE JAHR:

ELEMENTAL-YIN-YOGA-WORKSHOP

MIT LIVE-MUSIK + GESANG

Die Kombination von Yin-Yoga-Haltungen mit musikalischer Live-Begleitung führt dich in eine vollkommene Tiefenentspannung und bringt dich in Kontakt mit deinem tiefen Inneren Sein...

Yin Yoga – zur Tiefenentspannung und Meditation

Das Yoga zum Loslassen, gegen Verspannungen, zur Regeneration der Faszien und Harmonisierung des Energieflusses in den Meridianen. In Kombination mit den 5 Elementen wirkt es auf allen Ebenen des Seins.

hören und genießen...

Mein lieber Kollege und Musiker Christoph Chetanya wird die einzelnen Yin Yoga-Positionen mit seiner Gitarre und Mantra-Gesang begleiten und nach einer kleinen Pause werden wir auch gemeinsam singen...

Erfahre diese Kombination und genieße den Kontakt mit deinem Körper und deinem inneren Sein....

Mit Christoph Chetanya (Gesang & Gitarre) und Monika Schostak (Yin Yoga).
www.chetanya.de www.monika-schostak.de



WANN UND WO?

SAMSTAG, DEN 18. JANUAR 2025: 15 - 18.00 UHR

**SEMINARHAUS LEBENSBAUM, MUCHER STR. 31, 53804 MUCH-MARIENFELD
ODER**

SONNTAG, DEN 19. JANUAR 2025: 15 - 18.00 UHR

ZBE-ZENTRUM BEWEGUNG, WILHELMSTR.156,53721 SIEGBURG

Kosten pro Veranstaltung: 45,- Euro, um Anmeldung wird gebeten.

Anmeldung: Monika Schostak

Mobil: 0170/3216638

www.monika-schostak.de, Email: mschostak@web.de