

< MOVE – BREATH – CHANT & EXPAND >

Erwecke deinen Atem & weite dein Herz – ein *embrace life* workshop mit
Diana Schöppllein

SAMSTAG 10. FEB. 2018 von 14:00 – 17:00 h @ Anjali Yoga



Ein genährtes Herz ist weit. Nur einem weitem Herz ist es möglich to *embrace life*, das Leben vollkommen anzunehmen.

Erlebe in diesem Workshop die Kraft des Atems, die deinen Bewegungen in den Asanas Leichtigkeit schenkt, dich belebt, zentriert und öffnet. Lungen und Herz sind Verbündete, beide Organe pulsieren, ziehen sich zusammen und dehnen sich aus - der Tanz des Lebens. In diesen tauchen wir gemeinsam ein. Erlerne restaurative wie Hatha Yogasequenzen, die deinen Lungen- und Herzmeridian erwecken, lass dich vom Fluss des Atems tragen und stärke deine Lebenskraft mit Pranayama. Im Tönen und Chanten verleihen wir dem Atem Ausdruck und nähren unser Herz auf allen Ebenen.

Diana .

Kosten: 70,- CHF // Information über Diana & Anmeldung: www.dianaschoepplein.com