

# Yin Yoga

## Soundhealing

Sonntag, den 12.6.2022

Tauche in dieser regenerativen Yin Yoga Stunde ein in die heilenden Klänge von Klangschalen und mystisch schwingenden Steeldrums. An einigen Stellen werden zusätzlich Jahrtausende alte Mantras gesungen, die sich in die Klangschwingungen einfügen und den Prozess unterstützen.

Es werden vor allem liegende Asanas praktiziert, die mit der Unterstützung von Hilfsmittel problemlos mehrere Minuten gehalten werden können. So kannst du die Klänge in vollem Umfang genießen und auf dich wirken lassen.

Fühle dich willkommen geheßen die entspannende Wirkung von Yin Yoga und Klängen zu erfahren!

Kursleitung: **Gauri** (Daniela Reich)

**16.00 - ca. 17.30 Uhr**      **Kosten: 25.- €**      bitte anmelden!