



## Yin Yoga Workshop zum Thema «Selbstfürsorge»

am Freitag, 21. Oktober 2022 von 18:30 bis 20:30 Uhr

An was denkst Du, wenn Du das Wort «Selbstfürsorge» hörst? Was verbindest Du damit? Selbstfürsorge bedeutet, in einem «gesunden» Mass für sich selbst da zu sein. Die eigenen Grenzen wahrnehmen, sich der eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden, sie ernst nehmen. Der Körper sendet Signale, was er gerade braucht. Die Signale des Körpers und die Gefühle wahrzunehmen, erfordert eine gewisse Achtsamkeit. Yin Yoga ist ein wunderbarer Weg um Achtsamkeit zu kultivieren, die eigenen Grenzen wahrzunehmen – die Positionen bei Bedarf anzupassen - JA zu sagen zu Dir und Deinen Bedürfnissen. Ja zu sagen, zu allem was sich gerade zeigt. In diesem Yin Yoga Workshop lenken wir unsere Aufmerksamkeit ganz nach innen und kommen auf natürlicher Ebene in eine heilsame Ausrichtung von Körper, Geist & Seele.

**Nichts muss geschehen, alles darf sein in diesem achtsamen und wertfreien Raum der Selbstfürsorge.**

Ort: Musikinsel, Klosterinsel 12, 8462 Rheinau

Material: 2 Kissen, 1 Decke & 1 Yogamatte

Anmeldung bis: 05.10.22

[maria\\_vonallmen@bluewin.ch](mailto:maria_vonallmen@bluewin.ch)  
oder PN auf: 079 510 18 75

Deine Investition: Fr.55.- / Erwachsene in bar oder TWINT

Es sind keine Yin Yoga Vorkenntnisse notwendig. Yin Yoga ist für Männer wie Frauen geeignet. Alle weiteren Informationen auf:  
[www.mariavonallmen.ch](http://www.mariavonallmen.ch)

Ich freue mich auf Dich, herzliche Grüsse Maria von Allmen