



## «Yin Yoga Klang Workshop» mit Maria von Allmen und Klangzauber von Yolanda Lopez am Freitag, 20. Januar 2023

**Schenke dir Raum und Zeit für Tiefenentspannung!**

In diesem Yin Yoga Klang Workshop hast Du die Möglichkeit, Dich absichtslos Dir zu widmen, in den Yin Yoga Übungen einzutauchen, liebevoll und achtsam. Wir widmen uns dem Loslassen, Entspannen, geistig und körperlich zur Ruhe kommen. Die Yin Yoga Positionen werden 3 bis 5 Minuten, oder auch länger gehalten. Der Blick wird nach innen gerichtet, ganz bei Dir ankommend, was einen heilsamen und lösenden Effekt haben kann. Erlaube Dir im Hier und Jetzt zu sein, mit allem was sich gerade zeigt. Lass Dich vom Klangzauber in die Tiefe des Seins tragen, jenseits von «müsste und sollte» dort wo Du einfach Sein darfst. Altes loslassen, Ruhe und tiefe Regeneration erfahren, bereichert & verbunden in das Wochenende fließen.

<b>Zeit:</b>	18:30 bis 21:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Musikinsel, Kloster Insel 12, 8462 Rheinau
<b>Voraussetzung:</b>	Der Workshop findet ab 6 Personen statt
<b>Beitrag:</b>	Fr.80.- / Erwachsene in bar oder mit TWINT
<b>Anmeldung bis 06.01.2023:</b> <i>«Sobald Mindestteilnehmer erreicht ist, wird die Anmeldefrist verlängert»</i>	<a href="mailto:maria_vonallmen@bluewin.ch">maria_vonallmen@bluewin.ch</a> 079 510 18 75
<b>Mitbringen:</b>	2 Decken, 2 Kissen, Yogamatte, Trinkflasche & evtl. 1 Yoga Block & 1 Yogabolster

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

Wir freuen uns mich auf dich! Von Herzen liebe Grüsse Maria & Yolanda