

Yoga mit Mantragesang unter den Bäumen

Liesa Schmitzberger

Vom Mantra-Gesang an der Shruti box begleitet, tauchst du ein in Phasen der völligen Entspannung, bei der du alles los lassen und alles um dich herum vergessen kannst – abwechselnd mit dynamischen und physisch fordernderen, dennoch achtsam ausgeführten Körperübungen. Lass dich treiben vom Flow der Bewegungen, vom Wind um deine Ohren, dem Schattenspiel des Blätterdaches über dir, dem Auf und Ab deines Atems... Gspia di und gfrei di!

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen

Ort: Garten Seminarhof Kreil

Dauer: ca 90 min.

Max. Teilnehmerzahl: 15