



YogaZensation

Workshop: Yin Yoga mit Live Gong und anderen Klängen
10.07.2021 – 17 bis 19 Uhr

"Feel the sound, the energy and deeply relax..."

Der Sommer ist da, Corona auf dem Rückzug – Zeit für DICH
und eine wunderbare Reise in die Welt der Klänge.

In dem zweistündigen Workshop erlebst Du die berührende Verbindung von
Live Klängen und Dehnungsübungen aus dem Yin Yoga. Yin Yoga ist eine
intuitive, achtsamkeitsbasierte Form des Yoga.

Über die tiefe Atmung und die Schwingungen der Klänge erfährt Dein Körper
eine intensive Tiefenregeneration, die reinigend und stärkend wirkt.
Die Klänge unterstützen das Loslassen und die innere Präsenz in den lange
gehaltenen Entspannungspositionen.

Lass Dich in angenehmer Atmosphäre in eine einzigartige Welt hineinragen
vom Sound eines großen Gongs, einer Körpertambura, des Oceandrums, der
Schamanentrommel, von Klangschalen und des Koshis.

*"If you play the Gong you play the universe."
(Richard Sant Subagh, Gong-Spieler, Yogalehrer)*

**Komm mit zu einer kleinen Auszeit,
wir freuen uns auf DICH.**

Kathrin & Rotraut

mindful motion

körper- und beziehungsorientierte bewusstseinspraxis

WANN

Samstag, 10. Juli 2021
17 - 19 Uhr

WO

mindful motion, Michelsberg 28, 2. Hinterhof, Wiesbaden Mitte

Preis

50 Euro für 2 Stunden mit anschließendem Ausklang bei Tee & Obst

ANMELDUNG

hello@yogazensation.de
0178-8219804
oder
mail@rotraut-rumbaum.de
0163-8778212

Die Anmeldung ist erst **mit Vorüberweisung** auf folgendes Konto **verbindlich**:
Kathrin Winkel DE0651390000075814003 VBMHDE5F / Paypal: kathrin.winkel@gmx.net

Praktisches

Bitte bringe Deine eigene Matte, eine feste Decke und sofern vorhanden ein Meditationskissen mit. Für den Workshop sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.

YogaZensation – Kathrin Winkel
Yogalehrerin



mindful motion – Rotraut Rumbaum
Meditative Gong Spielerin &
Klangtherapeutin
Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Tangocoach

