

isayoga special

Samstag 17. Dezember 2022 | 17 - 19.15 Uhr

Winterzauber

Winterflow und yogischer Winterschlaf
mit Agnes Balawejder und Isabelle Bartmann
im Tanzstudio »Kotch and Rhapsody« in Stadthof

Winterflow mit Isabelle | 17 - 18 Uhr | € 20,-

Fließe mit Isabelle an diesem Abend in den vierten Advent hinein. Erlebe eine **dynamische Stunde**, in der Du **von einer Asana (Körperhaltung) in die nächste fließt**, dabei Deinen Atem und Deine Bewegungen zu einer **harmonischen Einheit** werden lässt und vollkommen **im Hier und Jetzt bei Dir ankommst**.

Yogischer Winterschlaf (Yoga Nidra) mit Agnes | 18.15 - 19.15 Uhr | € 20,-

Schon die alten Yogis wussten, wie wichtig es ist, sich **bewusst tief zu entspannen** und in diesem **kraftvollen Zustand zwischen Wachen und Schlafen** aufmerksam zu verharren. Lass Dich von Agnes durch diesen **entspannenden und dennoch energetisierenden yogischen Winterschlaf** führen. Während des gesamten Yoga Nidra werden wir in einer bequemen, liegenden, restaurativen Haltung verbleiben.
Bitte **warm anziehen**, Decke und eventuell Bolster/Kissen mitbringen!

Winterzauber Pakete

Winterzauber² (Winterflow und Yoga Nidra) € 35,-

Winterzauber² für 2 Personen (Winterflow und Yoga Nidra) € 60,-



Anmeldungen unter E-Mail: info@isayoga.de oder Telefon: 0171-83 13 490

Da die Teilnehmerplätze begrenzt sind, ist dein Platz erst nach Zahlungseingang verbindlich gesichert. Eine Stornierung muss eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. Danach wird der gesamte Betrag einbehalten und es können keine Kosten mehr zurückerstattet werden. Es kann jedoch ein Ersatzteilnehmer benannt werden. Bei Nichterscheinen, Krankheit oder anderen Gründen, können keine Kosten erstattet werden.