**Workshop am Karfreitag, 02.04.21:**

„In die Ruhe entspannen mit Yin-Yoga“

**11-12 Uhr:** Asanas/Körperstellungen werden beim Yin-Yoga bis zu 5 min gehalten. Das ermöglicht dir langsam und sanft in die Dehnung zu gehen und durch das Halten immer tiefer hinein zu entspannen.

Es werden viele Hilfsmittel benötigt. Lege dir mehrere feste Kissen, Decken, Blöcke…. bereit

Teilnahmegebühr 10,- €

**Workshop am Donnerstag, 08.04.21:**

Meditation „Veränderung“

**17.30 – 18.15 Uhr**: Still werden, mit Visualisierung deine Veränderung sehen, spüren sie (für) „Wahr“ nehmen. Voll Zuversicht die Veränderung „nähren“.

Teilnahmegebühr 7,50 €

Ich freue mich auf dich! Melde dich, um die Zugangsdaten zu erhalten