

Workshop Metta-Meditation, Chakra & Asana mit Kerstin am 1. Adventswochenende

Zum Beginn der bevorstehenden, leuchtenden Adventszeit begleitet uns Kerstin Weinbrecht zu diesem schönen Thema ...

Möge ich glücklich sein.
Möge ich gesund sein.
Möge ich in Sicherheit leben.
Möge ich frei und in Frieden sein.

Diese vier Sätze der Metta-Meditation lassen sich wunderbar mit den Chakren verbinden. Im Workshop widmen wir uns einer Asana- und Meditationspraxis, die die Erweckung des Anahata-, Manipura- und des Muladhara-Chakras zum Ziel hat.

Neben der mentalen Hingabe an das jeweilige Kraftzentrum ist die Ausrichtung des Körpers in den Asanas bedeutend für den Energiefluss im Körper. Wir werden uns je Einheit ein bis zwei ausgesuchte Asanas unter dem Aspekt des Alignments und dem Einsatz von Hilfsmittel genauer anschauen.

Programm Samstag 30.11.2019
09h-12h Einführung Metta-Meditation, Praxis für das Anahata-Chakra
14h-16h Praxis für das Manipura-Chakra

Sonntag 01.12.2019
9.30-12h Praxis für das Muladhara-Chakra & alles verbindender
Abschluss

Lunch am Samstag selbstgemachte Gemüsesuppe mit Brot, Chai & Cake
(ein freiwilliger, kleiner Beitrag in unsere Kasse freut uns ☺)

Ort Feel Yoga, Buchenhölzlistrasse 4b, 8580 Amriswil
7 Min. zu Fuss ab Bhf.Oberaach, 8 Parkplätze zur freien Benutzung

Preis 180 CHF (total 7,5 Stunden Unterricht)

Kerstin...

unterrichtet hauptberuflich Yoga mit viel Leidenschaft für Präzision und Achtsamkeit in der Praxis. Die Metta-Meditation begleitet sie schon seit 2011 während ihrer Ausbildung zur Thai-Yoga-Practitioner.

Seit neun Jahren unterrichtet Kerstin sowohl Gruppen, als auch Einzelpersonen. Der Einzelunterricht schärft ihren Blick für die individuellen Bedürfnisse von unterschiedlichen Körpern und Psychen. Es macht ihr Freude, ihr Wissen dafür stetig zu erweitern und weiterzugeben.

Anmeldungsdetails siehe Rückseite...

Teilnehmende sollten bereits erste Yogaerfahrungen gemacht haben.

Anmeldung mit Name, Adresse und Telefonnummer an barbara.arnosti@gmail.com

PS: Erwähne bitte falls du direkt durch Kerstins Bekannschaft / Vermittlung teilnimmst.

Einzahlung des Betrages von 180 CHF bis spätestens 15. November 2019 an:

Zürcher Kantonalbank, Zürich
IBAN CH56 0070 0110 8000 9886 5
Barbara Arnosti, Paul Ilg-Weg 2, 8592 Uttwil
Vermerk: Y4F Workshop

Besten Dank - damit sicherst du gleichzeitig deinen Platz.

Wir freuen uns sehr auf dein Interesse und deine Teilnahme

Namaste!
im Namen von Kerstin und den Yoga4Friends
Dana, Erika, Gaby, Marian, Urs und Barbara

