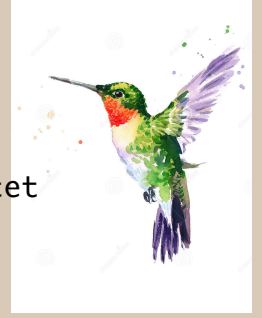


Workshop mit Asana-Praxis zur Metta-Meditation



Zu Beginn der bevorstehenden, leuchtenden Adventszeit begleitet uns Kerstin Weinbrecht auch dieses Jahr zum schönen Thema

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

Der diesjährige Workshop widmet sich einer Asana- und Meditationspraxis, welche die Erweckung des Ajna-Chakras zum Ziel hat. Neben der mentalen Hingabe an das Kraftzentrum ist die Ausrichtung des Körpers in den Asanas bedeutend für den Energiefluss im Körper. Wir werden uns ein bis zwei ausgesuchte Asanas unter dem Aspekt der Alignments und dem Einsatz von Hilfsmitteln genauer anschauen. Am Nachmittag begeben wir uns in einen Metta-Flow, der alle Chakren aktiviert und uns in Metta baden lässt.

Programm Samstag 28.11.2020
09.00h-10.15h Einstimmung mit Barbara
10.30h-13.00h Praxis für das Ajna Chakra
14.30h-17.00h Metta-Flow

Ort Feel Yoga, Buchenhölzlistrasse 4b, 8580 Amriswil
7 Min. zu Fuss ab Bhf.Oberaach, 10 Parkplätze zur freien Benutzung

Preis 160 CHF, inklusive Pausen- und Mittagsverpflegung
(Chai, Früchte, Nüsse, selbstgemachte Gemüsesuppe & Brot, Cake)

Kerstin Ich unterrichte Yoga hauptberuflich mit viel Leidenschaft für Präzision und Achtsamkeit in der Praxis. Die Metta-Meditation begleitet mich schon seit 2011 während der Ausbildung zur Thai-Yoga-Practitioner. Seit 10 Jahren unterrichte ich sowohl Gruppen als auch Einzelpersonen. Der Einzelunterricht schärft meinen Blick für individuelle Bedürfnisse von unterschiedlichen Körpern und Psychen. Ganz neu befinde ich mich in der Ausbildung zum Natur Coach. Es macht mir Freude, mein Wissen dafür stetig zu erweitern und weiterzugeben.

Barbara Ich bin dem Yoga seit 1998 verbunden. Seit meiner Ausbildung bei Feel Yoga 2017 unterrichte ich zusammen mit meinen ehemaligen MitschülerInnen regelmässig unsere ‚Yoga4Friends‘ Gruppe. Nachdem ich 2019 die Mitgliedschaft des Schweizer Yogaverbandes erlangt habe, biete ich neu auch öffentliche Lektionen in Romanshorn an (step2yoga). Mit Herzblut, stetigem Fokus auf Atmung und bewusster Körperausrichtung gebe ich mein Wissen dazu gerne anderen weiter. Zudem Sorge ich für die organisatorischen und kulinarischen Belange dieses Workshops.

Anmeldungsdetails siehe Rückseite...

Anmeldung bitte mit Name, Adresse, E-Mail und Telefonnummer an
barbara.arnosti@step2.ch

Einzahlung von 160 CHF bitte bis spätestens 16. November 2020 an

Zürcher Kantonalbank, Zürich
IBAN CH56 0070 0110 8000 9886 5
Barbara Arnosti, Paul Ilg-Weg 2, 8592 Uttwil
Vermerk: Yoga Workshop 2020

oder per Twint an 079 341 76 19 Barbara Arnosti

Lieben Dank – mit der Einzahlung wird deine Anmeldung verbindlich.
Müssten wir den Workshop auf Grund von dann geltenden Corona Regeln absagen,
erstatten wir den Betrag zurück.

Wir freuen uns sehr über deine Teilnahme!

Namaskaram!
Kerstin & Barbara



step2yoga

Barbara Arnosti +41 79 341 76 19
Mitglied Schweizer Yogaverband www.swissyoga.ch

barbara.arnosti@step2.ch
Krankenkassen anerkannt

 facebook.com/step2yoga