

# Charity Yoga Event

mit Regine & Rainer Weber

Teilnehmer-Spendenkollekte zugunsten von "SOS-Kinderdorf Nothilfe in Syrien". Wir unterrichten unentgeltlich und der Raum wird von Barbara Christen gratis zur Verfügung gestellt.

Samstag, 23. Dezember 2017 von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr

- Sanfte Yogaübungen und Yoga Nidra -



Achtsam geübte einfache Asanas lassen uns auf harmonische Weise den Körper und seine Bewegungsfunktionen spüren und wahrnehmen.

Fliessende Atemübungen verbinden uns mit der Lebensenergie Prana, und führen uns in unsere Mitte.

Ein langes Yoga Nidra erlaubt uns bei klarem und wachem Geist den Körper in der Tiefenentspannung vollkommen loszulassen.

Wir schöpfen aus unserer inneren Kraftquelle und haben die wunderbare Möglichkeit, alte Muster und Traumata aufzulösen und Stress abzubauen.

Regine ist Diplomierte Yogalehrerin SYV/EYU und unterrichtet das Samstagmorgen-Yoga bei Yoga in Kilchberg.

Rainer ist Heilpraktiker, Meditationslehrer und Erwachsenenbildner und ist spezialisiert auf Achtsamkeits- und Entspannungstechniken.