

SOUND HEALING & YOGA WORKSHOP

Miriam (pilatesandmore.ch) & Christoph (klangkonzept.ch)

Stärke Deinen Körper mit Yoga & Klang

In diesem Workshop findest du Entspannung und erfährst mehr über die sieben Chakras und wie diese deinen Körper mit Licht- und Lebenskraft durchfluten.

*Mittels verschiedenen Yoga-Übungen werden tiefe Bewusstseinschichten erreicht.
Im anschliessenden Klangbad berühren die Schwingungen und Rythmen von verschiedenen Instrumenten deine Zellen und du kannst dich entspannen, Stress abbauen oder eine innere Reise machen.*

Die Klänge sind sehr hilfreich um den Körper und Geist zu beruhigen und wirken heilsam auf vielen Ebenen.

Sonntag 24. März 2024 | 13.00 - 15.15 Uhr

*Pilates, Yoga & more Studio, Mühlegasse 14, 8353 Elgg
inkl. kurzer Pause mit Tee & Snacks*

Ausgleich CHF 65

QR-Code scannen und gleich anmelden!

