

THAI YOGA MASSAGE Intensiv Workshop "Geben & Empfangen" mit Benjamin Werling

Samstag, den 21.10. 2017 von 15.00 Uhr - 22.00 Uhr
ThaiYogaMassage ist ein wundervolles Werkzeug um aus dem Herzen heraus einen Menschen umfassend zu berühren.

15.00-18.00 Uhr "Happy back"

An diesem Nachmittag wollen wir uns den Achtsamkeits Aspekten des ThaiYoga widmen. Es wird eine Sequenz angeleitet die vor allem Lendenwirbelsäule, Becken und Hüfte aspektiert.

18.30 -19.45 Uhr Dynamische Herz-Meditation

Das Herz ist der Kaiser unseres Geistes.
In ihm ruht die wahre Essenz unseres Seins.
In dieser Meditation bewegen wir uns rhythmisch in Verbindung mit unserem Atem und Visualisation in 4 verschiedenen Richtungen.
Besonders in einer Gruppe macht diese Meditation viel Spaß und bringt Ruhe und Ausgeglichenheit in den Körper zurück.

20.00-22.00 Uhr ThaiYoga Massage
"Geben& Empfangen"
Investition 49 Euro

