

# Sohanas Yogawelt

## Yin Yoga Workshop

mit Mantrabegleitung

Wann: 31.03.2023

17.00 - ca. 20.00 Uhr

*Nimm dir Zeit für dich - zum Genießen, zum Regenerieren, zum Loslassen.*

Im Yin Yoga entspannst du in die Asanas hinein, lässt den Atem frei fließen, um auf diese Weise zur inneren Ruhe zu kommen und Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Die Asanas werden 5-10 Minuten unterstützt mit Kissen gehalten. So werden besonders die tieferen Schichten des Bindegewebes wie Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke passiv gedehnt, sanft beansprucht, gekräftigt und in ihrer Funktion unterstützt. Du entwickelst ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit.

Bei jeder Asana wirst du von Klängen und Mantras begleitet. Musik und Klangschwingungen wie Mantras harmonisieren und entspannen dich auf allen Ebenen und ermöglichen dir neue und tiefe Erfahrungen in deiner Asana Praxis. Die Kombination von Musik und intensiver Dehnung in den Asanas bringt dich in tiefe Verbindung mit dir Selbst. Vollkommenes Loslassen und Hingabe sind möglich.

Zum Abschluss des Workshops gibt es einen Singkreis, bei dem du lauschen oder Mitsingen kannst. Tauche in den wundervollen Klang der Mantramusik ein und erfahre die tiefe Wirkung der Mantras.

**Oase**  
Bad Meinberg



Vallabha (Sabine) Steenbuck

- Yogalehrerin

- Meditationskursleiterin

- Musikerin



**Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich.**

**Preis: 33,00 /Person**

**info@sohanas-yogawelt.de**

**WhatsApp: 0172-5619982**



Sohana (Beate) Hensel

**Unterkunft in den hausinternen Gästezimmern (Doppelzimmer) möglich**

Von-Droste-Hülshoff-Straße 12

37688 Beverungen – Wehrden



**www.sohanas-yogawelt.de**