

DIE MAGIE DES YIN YOGA

*Yin Yoga öffnet dir die Tür zu einem neuen Raum –
einem Ort der Stille, Tiefe und Verbindung.*

*In der Langsamkeit der Praxis entsteht die Möglichkeit,
loszulassen, innerlich zu spüren und dich selbst auf einer tiefen
Ebene kennenzulernen. Es ist ein liebevolles Eintauchen in
deine innere Welt, wo Körper, Geist und Seele in Verbindung
kommen. Durch die sanften, lang gehaltenen Positionen
kannst du neue Dimensionen von Achtsamkeit und
Selbstakzeptanz erfahren und eine tiefe Beziehung zu deinem
Inneren aufbauen.*

DIE MAGIE DES KLANGES

*Während dieser Zeit unterstützt Dich
Maria Ursula Albrecht mit Ihrem Mantra Gesang und der
Klangenergie der Naturtoninstrumente wie Klangschalen,
Monochord (Klangbaum) und Gitarre. Erlebe die wundervolle
Welt der erhebenden Schwingungen als Unterstützung und
Begleitung in eine tiefgreifende Entspannung.*

*Yin Yoga und Klang ist mehr als eine Praxis –
es ist ein Weg zu dir selbst*

Wir freuen uns auf Dich:

*Alexandra Schuhmann-Weiß und Maria Ursula Albrecht
Yogalehrerin und Yogatherapeutin Musikerin und Sängerin*