



Christine Schmid
Yoga & Pilates

WORKSHOP

Klang-Yoga

- für alle Levels geeignet -

**Freitag, den 22. November 2019
18.00 – 19.30 Uhr**

Durch das Zusammenspiel sanfter Yogaübungen und den Naturtönen schwingender Klangschalen entsteht ein meditativer Klangraum und eine Atmosphäre der Geborgenheit und Harmonie. Die Wirkung der einzelnen Asanas wird durch das Schwingungsfeld der Klangschalen intensiviert, so dass tiefgreifende körperliche und seelische Lösungsprozesse einsetzen können.

Atemübungen (Pranayama) setzen schöpferische Energien frei und die abschließende Klangreise bringt Körper und Geist in einen Zustand der Tiefenentspannung.

Kosten: € 25,00

Christine Schmid
Yoga & Pilates

Struwelpeterstraße 11a · 81739 München
Telefon 089 / 60 01 90 77

info@cs-yoga-pilates.de · www.cs-yoga-pilates.de