



**Christine Schmid**  
Yoga & Pilates

## WORKSHOP

„Rückzug und Entschleunigung“

- für alle Levels geeignet -

Freitag, den 08. November 2019  
18.00 – 19.30 Uhr

**Körperliche und geistige Klarheit im Einklang mit dem jahreszeitlichen Rhythmus**

Im Herbst steht Erholung im Vordergrund. Wir drosseln das Tempo, kommen zur Ruhe und entspannen den Körper. Regenerative Asanas unterstützen uns dabei, die Wärme und das Licht des Sommers besser in unseren Geweben zu speichern. Wir bereiten den Körper auf schonende Weise auf den Winter vor.

Spezielle Atemtechniken und Meditationsübungen ergänzen den Effekt des gewollten Rückzugs und der bewusst gewählten Entschleunigung und machen ihn nachhaltiger.

**Bitte ein großes Handtuch und eine Wärmflasche mitbringen!**

**Kosten: 25,00 Euro**

**Christine Schmid**  
Yoga & Pilates

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

[info@cs-yoga-pilates.de](mailto:info@cs-yoga-pilates.de) · [www.cs-yoga-pilates.de](http://www.cs-yoga-pilates.de)