



STUDIO YOGAOMLINE
YOGA & HEALTH

Once in a Blue Moon

Full Moon Yin Yoga Flow mit Nicole

Samstag, 31.10.2020

15:00–17:30



In unserem schnelllebigen, modernen Leben überwiegt die dynamische Yang-Energie, die mit der Sonne verbunden ist. Unser Leben genauso wie unsere Yogapraxis lebt aber vom Gleichgewicht. Für eine ausgeglichene Yogapraxis brauchen wir auch Yin. Die erholsame Energie von Yin, die ruhig und nach innen gerichtet ist, ist das notwendige Gegengewicht zur dynamischen Yang-Aktivität.

An diesem „All Hallow’s Eve“, dem Abend vor Allerheiligen, findet der zweite Vollmond des Monats statt, auch „**Blue Moon**“ (Blauer Mond) genannt. Da dieses Ereignis sehr selten ist, gibt es im Englischen den Ausdruck: **Once in a Blue Moon**". An diesem energetisch höchsten Punkt des Mondeinflusses auf die Erde entstehen in unserem Körper mehr Wasseransammlungen und häufig kochen Emotionen hoch. Es ist eine gute Zeit für Reinigung, Loslassen und Reflexion. Wie sind wir gewachsen? Wo haben wir uns verändert?

In diesem **2,5-stündigen Vollmond Yin Yoga Flow** werden wir in langsam fließenden **Mondgrüßen, ausgewählten Yin Yogasequenzen, Atemübungen, meditativen Klängen und geführter Tiefentspannung** unsere geistige und emotionale Aktivität kanalisieren, uns zunutze machen und in eine erholsame, regenerierende und nährende Stille führen.

Preise:

35,- Euro (Mitglieder) / 45,- Euro (Nicht-Mitglieder)

Early Bird Anmeldung bis 17.10.20:

30,- Euro (Mitglieder), 40,- Euro (Nicht-Mitglieder)

Just like the moon, we go through phases. (Dulce Ruby)

WWW.STUDIOYOGAOMLINE.COM