



## YIN-YOGA und Klangschalen

Wir begeben uns auf eine Reise in unseren Körper mit Yin-Yoga, begleitet von den Schwingungen und Klängen der tibetischen Klang- und Planetenschalen tanken wir auf und stärken uns zugleich.

- Das Bad in den Klängen und Schwingungen der Schalen schenkt dir einen Moment um alles zu vergessen und schwerelos aufzutanken. Dein Körper mit jeder Zelle kann sich justieren und dich zentrieren, im Zusammenhang mit YIN-YOGA bei der die Körperstellungen ohne Anstrengungen lange gehalten werden wird das Nervensystem und der ganze Körper entspannt, der Energiefluss wird zudem gefördert damit du wieder fokussiert weiter gehen kannst.
- Zur Schlussentspannung in Shavasana begleitet mit den Klangschalen, lassen sich Körper und Geist erneut in tiefe Entspannung führen. Die Entspannung und der Klang der Schale verleiht der Seele Flügel.

**Gönn dir in der Vorweihnachtszeit diese Auszeit, der besonderen Entspannung.**

- Wann: 22. November und 20. Dezember 2019  
Zeit: 18:30-20:30 Uhr  
Wo: Gschwaderstrasse 37, 8610 Uster  
Anmelden: +41 76 548 66 17  
Kosten: CHF 60.—  
Wer: ALLE, es braucht keine Vorkenntnisse  
Info unter: [www.aurea-balance.ch](http://www.aurea-balance.ch) / Aktuell