



Yoga - Dynamic Flow

Am Do. 5. April 2018 von 19:30 bis 21:00 h mit Malin Würmli

Entdecke Dich neu, probiere aus und forme Deine Grenzen neu! Gemeinsam fließen wir im Dynamic Flow durch energetisierende Körperhaltungen (Asanas). Die Bewegungen werden von Deinem Atem geführt. Der Dynamic Flow ist eine intensive Yogalektion, die uns erlaubt, erste kleine Schritte aus unserer Comfort Zone, unserem alltäglichen Wohlfühlbereich, zu wagen, Frischluft zu schnuppern und sich langsam an anspruchsvolleren Übungen zu probieren. Die Asanas stammen von den verschiedensten Yogastilen, denn wieso nicht von überall die edlen Früchte ernten und ihre vitalisierende Wirkung geniessen? Finde mehr Stabilität sowie physische und psychische Kraft. Mit einer Prise Humor und der wohltuenden Wirkung von Yoga wirst Du immer mehr zu Dir selber finden, mit Dir ins Reine kommen und die Stunde mit der Teifenentspannung – Yoga Nidra beenden. Geniesse die Stille, zur Ruhe finden im Sein!

Leitung: Mein Unterricht ist intuitiv und passt sich den Bedürfnissen der Teilnehmer an. Gerne gebe ich kleine Portionen der Yogalehre mit in den Alltag. Denn eines ist klar und auch sehr wichtig für mich: Yoga ist nicht nur Asana, hinter Yoga steckt eine allumfassende Lebensphilosophie. So spielt es keine Rolle wer am beweglichsten ist, wer was gerne mag oder wer wie durchs Leben schreitet – es geht darum, dass Du ganz persönlich und auf Deine Art und Weise Yoga und seine Wirkungen erleben lernst.

Anmeldung: Bis eine Woche vor dem Anlass. Ab 6 Teilnehmern findet es statt.
Beitrag: Mit Yoga Abo oder als Einzelstunde à CHF 35.-

Mangalam Yoga & Ayurveda

Thomas, Sabine & Anita Würmli
Obstgartenstr. 5
8910 Affoltern am Albis

fon 044 760 36 88
info@mangalam.ch
www.mangalam.ch