

Laughter meets Yin

Heiter & entspannt dem Jahr begegnen



Noch recht frisch liegt es vor uns – das neue Jahr. Komm mit auf eine kleine Abenteuerreise ins Land des Lachens. Hier kitzeln wir unsere Glückshormone wach und genießen Momente der Sorglosigkeit.

- Lass Dein Lächeln strahlen
- Genieße das kindliche Spiel
- Erlebe die Kraft des Lachens

Wir beginnen mit spielerischen Asanas und kultivieren unser Lachen. Die öffnende und weitende Kraft des „lauten Atmens“ stärkt Deine Abwehrkräfte. Lachen macht auch fröhlich und befreit innerhalb von Sekunden. Es wirkt wie eine laute Sofort-Meditation.

Nach diesem dynamischen Einstieg gleiten wir in die meditative Stille des YinYoga. Achtsam lösen wir in länger gehaltenen Asanas Verspannungen und bringen unseren Geist zur Ruhe. Wir finden Ausgeglichenheit, indem wir den Fluss des Qi (Chi) innerhalb des Meridiansystems stimulieren & ausbalancieren.

- Tauche ein in die Tiefe des Yin
- Lass ganz los in der Stille
- Spüre nur Dich selbst

Breathe. Smile. Relax.

mit Vanessa & Kosima

Bad Nauheim, Wiesbaden, Idstein, Alzey, Hofheim.