



Yoga music flow

Workshop mit Petra Massardi **Freitag 07.08.2020**

von 19:00 - 21.00h

Im Yoga Music Flow wird Schritt für Schritt eine Yoga Flow Sequenzen im Vinyasa (Atemrhythmus) aufgebaut und geübt um sie anschließend **mit dazu abgestimmter Musik zu praktizieren.**

In diesem Workshop werden wir 2 neue Yoga-Music-Flow Songs erarbeitet: **Song 1** Stand your ground Joshua Hyslob
•**Erdung, Verbindung & Ver-trauen**
Song 2 Mut von Alexa Feser •**Mut, Kraft & Dich-trauen**

„Alles was uns erscheint, erscheint uns im Wandel“ yogasutra

„Bewegung in Verbindung mit dem Atem erfordert eine besondere Wachheit, Konzentration, in der unsere Gedanken zur Ruhe kommen können. Wir üben dabei, uns den inneren und äußeren Bewegungen hinzugeben, und bleiben dabei ruhig und präsent.“ Beate Cuson – Flow Yoga

Petra Massardi ist erfahrene Yogalehrerin und Yogatherapeutin. Sie führt uns mit ihrem Wissen und ihrer sanften Art mit abgestimmten YogaFlows durch diesen Abend.

Kosten: € 30,- inkl. Kurshandout und Übungsvideo

Für YogInis mit **basic Yogakenntnissen**. Anmeldungen laufen bereits. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung: susanne.taucher@gmail.com | **T.: 3663242088** | www.yogabrixen.com