

Yoga Sommerprogramm 2021

Ich freue mich, Euch ein Sommerprogramm im Alaya Yoga Studio anbieten zu können ☺.

Die Lektionen sind einzeln buchbar und finden **ab 4 KursteilnehmerInnen** statt. Da wir im Studio sind, ist die Platzanzahl beschränkt auf **max. 10 TeilnehmerInnen**. Falls Ihr Interesse habt, meldet Euch bitte baldmöglichst verbindlich bei mir an (bis spätestens zwei Tage vor Kursbeginn). Die Kosten belaufen sich auf CHF 25.00 pro Lektion.

Mittwoch, 7. Juli 2021 **19.00 – 20.30h**

Aktivierung der Mondenergie

Wir widmen uns intensiv dem Mondgruss und erfahren die beruhigende und ausgleichende Wirkung der Mondenergie.

Mittwoch, 14. Juli 2021 **19.00 – 20.30 Uhr**

Entgiftende Yogapraxis – wie Yoga dich beim entgiften unterstützt

Ein entgiftender Körper hat viele Vorteile: mehr Energie, ein besseres Immunsystem, gesunde Haut,... wir sind in der heutigen Zeit vielen toxischen Einflüssen ausgesetzt (Umweltgiften, industriell hergestellte Lebensmittel, Stress). Yogaübungen können dich beim Entgiften unterstützen.

Mittwoch, 4. August 2021 **19.00 – 20.30 Uhr**

Vertrauen schaffen – Mitte stärken

Wir richten den Fokus darauf, uns wieder zu erden, Kraft und Stabilität aufzubauen. Wir stehen oft vor der Herausforderung, in unserem schnelllebigen Alltag, die Erdung zu verlieren. Du kannst dich wieder mit dir verbinden und aus dieser erdenden Kraft wachsen.

Mittwoch, 11. August 2021 **19.00-20.30 Uhr**

Als ich mich selbst zu lieben begann...

Wir wollen das Herzchakra aktivieren, öffnen und wieder in Balance bringen. Wir wollen das Vertrauen in unsere Qualitäten wieder finden. Vieles hängt heute vom materiellen Erfolg und damit verbundenem Egoismus zusammen. Wir finden wieder Zugang zu unseren Herzqualitäten, wie Liebe, Mitgefühl, Vergebung, Offenheit.