



YIN & YANG YOGA IM TOGGENBURG

wahrnehmen, regenerieren & geniessen

«Balance ist ein Kinderspiel».

Dieser Behauptung gehen wir in diesem verlängerten Wochenende auf den Grund und entdecken, wie wir mit der dynamischen Spannung zwischen Tun und Sein spielen können.

Sowohl im aktiven, kräftigenden Yang Yoga, als auch im passiven, ruhenden Yin Yoga

loten wir spielerisch unsere Grenzen aus. In den gehenden und sitzenden Meditationen wie auch im Pranayama nehmen wir uns Zeit, bewusst der Stille zu lauschen.

Die Yogaeinheiten beinhalten sowohl Asana, Pranayama als auch Meditation. Daneben bleibt viel freie Zeit zum Wandern, Baden im Bio-Teich oder Ausruhen und Erholen.

Der Yin & Yang Yoga-Retreat findet von Donnerstag, 9. bis Sonntag, 12. Juli 2020 im Karunahaus in Unterwasser im Toggenburg statt.

Weitere Infos unter www.yoga-to-go.ch
Anmeldung an valerie@yoga-to-go.ch