

Hier unser Yogaleicht-Thema ab dem 28./30. Mai 2024:

Yoga schenkt dir Wurzeln und Flügel

Lass dich bei Yogaleicht weiter mit Yoga beschenken, damit du so richtig gestärkt, befreit und in guter Form die Sommerzeit geniessen kannst.

Für diesen Yogazyklus habe ich ein Yogaprogramm zusammengestellt, das dich dabei unterstützen wird, deine Wurzeln tief zu stärken und deine Flügel weit zu öffnen.

Der Yogaleicht-Wingflow wirkt herzöffnend, mobilisiert den Schulterbereich, stärkt die Kraft in deinen Beinen und ist somit wunderbar erdend. Natürlich werden wir auch noch vielen anderen kräftigenden und befreienden Übungen aus der Yogaessenz begegnen. Als geistige Nahrung begleiten uns in diesem Yogazyklus wieder einmal inspirierende Impulse aus den Yoga-Sutras des indischen Weisen Patanjali. Mögen auch sie dich gut verankern und beflügeln.

Ich freue mich auf die Yogabegegnungen mit dir
Namasté, Corinne

