

Hier unser Yogaleicht-Thema ab dem 20./22. August 2024:

Bleibe mit Yoga im Sommer-Flow

In diesem Yogaleicht-Zyklus wenden wir uns nach der Sommerpause ganz bewusst dem Leben in seiner sommerlichen und wunderbaren Fülle zu.

Lasst uns weiter gemeinsam im wohltuenden Sommer-Flow bleiben. Wir verinnerlichen die leichten und beglückenden Sommergefühle und laden unsere Herzen mit der kraftspendenden Energie der Sonne auf.

Mögest du mit den Körperübungen deine Kraft erfahren und mit dem Sonnengruss immer wieder die Lebendigkeit wahrnehmen. Spüre mit den Atemübungen die Fülle und genieße den Fluss deines Lebens mit viel Leichtigkeit. Nutze Mudras als mächtige Werkzeuge, um deine Energien auszugleichen und steigere deine Gesundheit und dein Wohlbefinden. Erlebe dich selbst in den yogaleichten Lektionen vollkommen befreit.

Ich freue mich, dich neu oder weiter mit Yoga herzlich zu begleiten.
Namasté, Corinne

