



DIENSTAG, 17. DEZEMBER 2024 - 19.15 - 21.00 UHR

In der Yoganight mische ich verschiedene Elemente aus meinem Yogaprogramm zusammen. Das Ziel dieser Session ist: **Grounding, d. h. Ankommen, Ruhen und Einkehr finden** – im Kopf, aber auch im Körper. Die Praxis ist auf den Abend ausgelegt, daher überwiegen lunare Praxen.

Wir bereiten unseren Körper und Geist mit einem **sanften Mondgruss** vor, der uns **geschmeidig macht** und hilft körperliche **Verspannungen abzustreifen**.

Lunare Yin Yoga Haltungen sorgen für eine Entschleunigung auf mentaler und körperlicher Ebene, **lösen Energiestaus** auf und **glätten Dysbalancen** aus.

Eine **bewusste Atmung** führt uns in **tieferer Entspannungsebenen**, die mit sanften Klängen und Mantras begleitet werden.

Ein Abend der gleichzeitig ruhig und erneuernd wirkt.

Kurskosten: CHF 38 inkl. Getränk + kleine Verpflegung + Guetzli im Anschluss

Kursleitung: Patricia Pineiro www.ie-yoga.com

Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch

Anmeldung info@bodymind-center.ch