



Yoga, Chakra Dance & Healing Songs

ONLINE WORKSHOP am 22. November 2020 von 16 bis 18:30 Uhr

In diesem 2,5 stündigen Workshop widmen wir uns Chakra Yoga, Chakra Dance und dem heilsamen Tönen und Singen einfacher Mantren.

Mittels Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (Asanas) und Meditation mit ätherischen Ölen öffnen wir unser Herz und unser Halschakra. Im freien Tanz bewegen wir intuitiv unsere Chakren zu speziellen, auf die Energiezentren abgestimmten Klängen.

Dies kann uns unterstützen alte Blockaden zu lösen und uns zurück in einen vibrierenden, heilsamen Zustand des Wohlbefindens bringen. Das gemeinsame Tönen und Singen mit LIVE Gitarrenbegleitung wirkt harmonisierend und heilend und stärkt unser Selbstvertrauen.

Simone Smul: Yoga*Ayur Yogatherapie*Orientalischer Tanz*Tribal Style Bellydance*Entspannungs- und Achtsamkeitstraining*Ätherische Öle*

www.shyama.at

Susanne Thomaschütz: Somatic Movement* Aroma Yoga* Vocal Essentials,

www.peppamind.com

- **Termin:** 22. November 2020 von 16 bis 18:30 Uhr
 - **Ort:** Online, via ZOOM
 - **Kosten:** 30,-/Person
- Spezialpreis:** KOMM´ ZU ZWEIT zahle € 50,-

Anmeldung unter studio@shyama.at oder susanne.thomaschuetz@aon.at