



Yoga Workshop

mit Yvonne & Ina

am 13.Dezember.2025 / Kosten 85,00€
von 15:00Uhr bis 19:00Uhr

Nähre Dein inneres Licht





In dieser besonderen Zeit des Jahres, wenn die Tage kürzer werden und die Dunkelheit überwiegt, laden wir Dich ein, nach innen zu schauen und das innere Licht in Dir zu stärken. Die Wintersonnenwende symbolisiert den Wendepunkt, an dem das Licht wieder beginnt, sich auszubreiten. Gemeinsam möchten wir durch bewusste Yoga-Übungen, Klang und achtsame Meditationen das Licht in Deinem Herzen nähren und die Kraft der Dunkelheit nutzen, um inneren Frieden, Wärme und Klarheit zu finden. Lass uns diese Zeit nutzen, um das Leuchten in uns selbst zu entdecken und zu feiern. Wir freuen uns darauf, dich auf dieser lichtvollen Reise zu begleiten.

Von Herz zu Herz,
Ina und Yvonne

Was Dich erwartet:



- Ankommen & Einstimmung/Begrüßung mit warmen Gewürztee
- Einstimmung auf die licht- und kraftvolle Energie der Wintersonnenwende
- Achtsames Hatha Yoga (achtsame Hatha Yoga Praxis mit Fokus auf Herzöffnung und innere Wärme begleitet von Klangschalen mit Tiefenentspannung und kurzer Meditation)
- Kleine Pause & Nährendes (Nüsse, getrocknete Früchte, Energy Balls, wärmender Tee)
- Meditation und Klangbad (geführte Meditation zur besonderen Energie der Wintersonnenwende)
- Klangbad mit Zungentrommel, Sansula, Koshi & sanfter Hintergrundmusik
- Visualisierung „Das Licht kehrt zurück- Verbindung zu den Rauhnächten
- Abschluss und Ausklang
- Sammlung /Austausch und Endritual