



SLOW YOGA FLOW MIT NELLY

*“Rest in peaceful  
darkness”*

*Durch die kürzeren Tage und längeren Nächte ist der Winter eine erholsame Zeit. Wir tun es der Natur gleich und gehen in den Rückzug. Dies ist auch die Zeit, sich langsamen, rhythmischen und fließenden Bewegungen hinzugeben, welche spielerisch das Wasserelement hervorrufen. Einige erdende, langhaltende Asanas und ein wärmendes Pranayama führen uns in einen entspannten Zustand. Das innere Feuer, Licht oder Leuchten wird genährt und eine tiefe Entspannungsmeditation rundet den Morgen ab.*

*9 Matten liegen bereit ist eine davon Deine?*

*10:00 - 11:15 Uhr  
17. Dezember 2023  
Ausgleich CHF 35.-*

*Ort & Anmeldung,  
Pilatestudio Rava, Uster  
+41 76 503 10 76*

