



DIENSTAG, 20. FEBRUAR 2024 - 19.15 - 20.45 UHR

Die Yoganight steht ganz im Zeichen des inneren Wohlfühlens und bei sich Ankommen. Wir verlassen für einen Moment das alltägliche, lineare Denken und Handeln und bewegen uns in einen ruhigen und entspannten Bewusstseinszustand. Der dem Körper und Geist ein Gefühl der Wärme und des Einklangs vermittelt.

Wir bereiten unseren Körper und Geist mit einem sanft, **fliessenden Mondgruss** vor, der uns geschmeidig macht. Mit einer ruhigen und **bewussten Atmung** bringen wir den inneren Energiefluss wieder ins Gleichgewicht. **Lunare Yin Yoga Haltungen**, sorgen für eine Entschleunigung auf mentaler und körperlicher Eben und glätten Dysbalancen aus. Der Raum wird mit **Aromen und Düften umhüllt**, dies öffnet unsere Sinne und hilft die eigene Entspannung zu vertiefen.

Die Yoganight sorgt auf jeder Ebene für eine umfassende Erholung. Es sind keine Yoga Vorkenntnisse erforderlich.

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