



BODY & MIND
CENTER



yoganight

#entschleunigen #atmen #ankommen #loslassen #entspannen

DIENSTAG, 28. MÄRZ 2023 - 19.00 - 21.00 UHR

Die Yoganight mit Patricia Pineiro steht ganz im Zeichen des inneren Wohlfühlens und des bei sich Ankommens. **Wir verlassen das dominierend lineare Denken und Handeln in unserem Alltag und bewegen uns in einen rezeptiven (empfindlichen), ruhigen und entspannten Bewusstseinszustand.** In diesem Ruhezustand geschieht viel Gutes in unserem Körper und Geist. Ausserdem lassen wir ein Gefühl der Wärme und des Einklangs entstehen und in uns fließen.

In der Yoganight wirst du unterschiedliche Übungen aus dem Yoga und der Achtsamkeitsmeditation praktizieren. Wir bereiten den Körper und Geist mit lunaren und sanft fließenden Yin Yoga Haltungen vor und machen uns geschmeidig. Die bewusste Atmung beruhigt unseren Geist und so erreichen wir schliesslich eine weitere Stufe der Entspannung. Zum Schluss begeben wir uns mit Yoga Nidra (eine weitere Entspannungstechnik) in einen Zustand der absoluten inneren Ruhe und des vollkommenen Gleichgewichts. Wir arbeiten uns in dieser Yoganight achtsam von aussen nach innen vor und geben jeder Ebene um und in uns die Möglichkeit zur kompletten Erholung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurskosten: CHF 45 inkl. Getränke + Snack

Kursleitung: Patricia Pineiro www.ie-yoga.com

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

Anmeldung info@bodymind-center.ch