

ENERGY MEDICINE YOGA® Workshop

mit Evelyn Vysher



Wann & Wo?

Freitag, 8. Mai | 17:00–19:00 Uhr
Yoga-Zentrum Mauer
Maurer Hauptplatz 8, 1230 Wien

Was ist Energy Medicine Yoga®?

Energy Medicine Yoga® verbindet Yoga mit gezielten Methoden aus der TCM und Energiearbeit. Durch Bewegung, Atem, Akupressurpunkte in Kombination mit Yogahaltungen wird das Energiesystem angeregt und ausgeglichen, Emotionen harmonisiert und in Balance gebracht.



Wozu dient es?

Die Methode kann dabei helfen, Stress zu regulieren, das Nervensystem zu stabilisieren, die innere Balance zu fördern und neue Energie zu aktivieren. Sie unterstützt dich dabei, dich klarer, zentrierter und lebendiger zu fühlen.

Das erwartet dich

- Einführung in die Grundlagen von Energy Medicine Yoga®
- verständliche Erklärung der Basics
- einfache, alltagstaugliche Übungen
- eine geführte Yoga-Praxis zum Mitmachen
- Impulse zur Harmonisierung des Energiesystems
- Unterlagen für zuhause zum Weiterüben

Für Einsteiger:innen und Geübte
gleichermaßen.
Komme in bequemer Kleidung.

Anmeldung

+43 664 25 32 734

office@lyn-yoga.com

@lyn.yoga

www.lyn.vision

Kosten

€40.-

