



The Face of Happiness

Donnerstag, 18. Januar 2018, 19.15 - 20.30 Uhr

Kursleitung: Sophie Graf, sophie.graf@gmail.com

Niveau: Alle – es sind keine Vorkenntnisse nötig

Mitbringen: Leichte Decke, evt. Kissen

Anmeldung: Bitte mündlich oder per E-Mail

Kosten: By donation

Als Wesen in beständiger Wandlung und Veränderung helfen uns eher länger gehaltene Stellungen aus der Tradition des Yin-Yoga und einige Meditationen, loszulassen, wo wir gerne festhalten, zu vertrauen, wo wir lieber aushalten und klar zu sein, wo wir bisher ausgewichen sind. Auf ein gesundes und glückliches 2018!

«Wir alle haben zwei Leben. Das Zweite beginnt, wenn wir merken, dass wir nur Eines haben.» Tom Hiddleston

www.slowyoga.ch

