

YOGADVENTKALENDER –

24 KLEINE AUSZEITEN FÜR DICH



Der yogische Adventkalender begleitet dich Tag für Tag durch die Vorweihnachtszeit: Vom 1. bis am 24. Dezember erhältst du täglich ein 15-minütiges Video direkt in deinen Posteingang – mit einer Atemübung und einer Körperreise (Yoga Nidra) für deine kleine Dosis Tiefenentspannung.

Ob frühmorgens, zum Znüni, über Mittag, am Nachmittag oder als entspannenden Tagesausklang: Nimm dir Zeit, wann immer es für dich passt. Gönn dir deine bewusste Auszeit damit du während den oft hektischen Adventstagen die Verbindung zu deiner inneren Ruhe erfahren kannst. Der Link zum jeweiligen Video ist 24 Stunden verfügbar.

MATERIAL

Warme, bequeme Kleidung und einen gemütlichen Platz zum Sitzen oder Liegen. Zünde nach Belieben eine Kerze an und lass dich auf eine Reise durch deinen Körper führen. Für alle Erfahrungstufen geeignet.



«Ein Licht anzünden. Der Stille lauschen. Ganz leise bei dir selbst ankommen.»
Unbekannt

TERMINE

Vom Dienstag, 1. bis am Donnerstag, 24. Dezember, erhältst du täglich den Link zum jeweiligen Video. Dienstags und Donnerstags kannst du auch via Zoom live mitmachen: 19:45–20:00 (diese Yoga-Einheiten werden aufgezeichnet und dir zugestellt).

KOSTEN FÜR 24 VIDEOS

CHF 88.00

LEITERIN

Corinne Aebischer
Dipl. Yogalehrerin YCH | Zert. mediale Beraterin
www.corinneyoga.ch | info@corinneyoga.ch