



Yoga and Art

Rückzug der Sinne
31.10.20 -10-14 Uhr

Rückzug der Sinne

Ende Oktober liegt das beeindruckende Schauspiel des Indian Summer weit hinter uns. Die Tage sind kühl, die Dunkelheit zieht ein, der Herbst steht vor der Tür. Nach herbstlichen Spaziergängen wünscht man sich einen warmen Tee, eine kuschelige Decke und ein gutes Buch.

Wenn die Tage kürzer werden, dürfen wir uns langsam wieder ins Haus zurück ziehen, in unsere heimischen vier Wände aber auch in unser Körperhaus. Jetzt ist es wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich selbst etwas Gutes zu tun. Genau hierin liegt die Intention für unseren Herbstworkshop: *Die Welt zieht sich wieder nach Innen zurück, in diesem Jahr noch einmal auf eine ganz besondere Weise. Die sanfte Yogapraxis darf Balsam für Körper und Seele sein und ist für alle Menschen geeignet ob mit oder ohne Vorkenntnisse. Wir bringen unseren Körper in Bewegung, regen unsere natürlichen Abwehrkräfte an und genießen eine tiefe Entspannung.*

Wir gönnen uns eine kleine Alltagsauszeit und kombinieren diese mit lauten oder leisen Collagen, die im Anschluss an die Yogapraxis rund um herbstliche Materialien entstehen dürfen.

Samstag
31.10.2020
10:00-14:00 Uhr

Kunst- und Kulturverein **ART Driburg**
Burgstraße 30, 33104 Bad Driburg Dringenberg

Kosten: p.P. 39 Euro inclusive Material
Anmeldung: info@yogaandflow.de | verapb@posteo.de
Telefon: 05251/280082

Aufgrund der aktuellen Situation müssen wir euch bitten eure eigenen Yogasachen (Matte, 2 Decken, eventuell ein Yogakissen) mitzubringen und auch etwas zu essen und zu trinken. Falls keine Yogamatte vorhanden ist, gebt uns doch bitte noch einmal kurz Bescheid.