

# Yoga-Flow

## Energie im Fluß



## Yoga Workshop

mit Eva Bomhard  
am **Samstag, 12.10.2019**  
von 10:00 bis 13:30 Uhr

im **YOGA-LOFT** Bruckmühl / Heufeldmühle

Ohne Pause zwischen den einzelnen Yogahaltungen schwingst du langsam von einer Asana fließend in die nächste. **Atmung und Bewegung verschmelzen, so kommst du in einen angenehmen Flow.**

Der Effekt: Es entstehen Wärme und Energie im Körper, die den Stoffwechsel aktivieren, die Zellen versorgen, das Herz-Kreislauf-System trainieren und den Körper reinigen.

Vor allem aber beruhigt es den Geist: **Ein Yoga-Flow ist wie eine Meditation in Bewegung.** Du kommst zur Ruhe. Menschen mit einem hektischen Alltag fällt es auf diese Weise oft leichter als ganz in die Stille zu gehen.

Ganz wichtig ist auf jeden Fall die **tiefe Atmung**. Der Körper speichert diese zusätzliche Lebensenergie in den sieben Energiezentren, den Chakren.

**Beitrag:** € 55,- (early bird bis zum 05.10.2019)  
danach € 60,-

**Ort:** Yoga-Loft-Bruckmühl  
Gewerbepark BWB 26a

**Anmeldung:** [info@yoga-loft-bruckmuehl.de](mailto:info@yoga-loft-bruckmuehl.de)

