



Samstag, 21. Oktober 2023

Workshop Klang-Yoga

Klänge, Töne, Yoga

Beim **Klang-Yoga** werden sanfte Yoga-Übungen mit Elementen der Klang-Massage verbunden, mit dem Ziel einer sehr tiefen Entspannung. Zum Einsatz kommen Klangschalen, Gongs und andere Klangmedien.

Der Workshop beinhaltet eine Klang-Yoga-Stunde, Tiefenentspannung, eine Klang-Massage-Vorführung und andere spannende Themen rund um die Klänge. In der Entspannung werden wir uns mental auf den kommenden Frühling einstimmen.

Yoga-Erfahrung ist nicht erforderlich! Der Workshop eignet sich gleichermaßen für Anfänger und erfahrene Yogapraktizierende.

Termin:	Samstag, 21. Oktober 2023, 15.00—18.00 Uhr
Ort:	Jayani Yoga & Klang, Bahnstr. 41, Erkrath
Kosten:	40 EUR pro Person
Kursleitung:	Birgit Handke, Yogalehrerin & Klangmassage-Praktikerin
Anmeldeschluss:	14. Oktober 2023

Durchführung nur bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen! Begrenzte Platzzahl: maximal 10 Personen!

Anmeldung und Information:
Jayani Yoga & Klang Birgit Handke, *Yogalehrerin*
Bahnstr. 41 40699 Erkrath
Tel. 0211-69524135
jayani@jayani-yoga.de
www.jayani-yoga.de

