

252-S3C03 Silvester Yoga & Klang Retreat - Loslassen & Fließen

Beginn	Mittwoch, 31.12.2025, 09:30 - 12:30 Uhr
Kursgebühr	50,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Nicola Grazia Nardella
Mitzubringen	Matte, Decke, optional ein Kissen, Wasser und bequeme Kleidung
Kursort	Inntal-Mittelschule, Obersimbach 26, 84359 Simbach >> Hinweis: Inntal-Mittelschule am Schulzentrum Simbach am Inn

Silvester Yoga & Klang Retreat - Loslassen & Fließen

Let it go and flow

Loslassen, fließen, ankommen – in dir.

Ein sanfter Jahresausklang mit Yoga, Meditation & Klangreise.

Tauche ein in eine nährnde Yoga-Praxis und verabschiede das Jahr mit Achtsamkeit, Bewegung und Klang.

Ein ganzheitlicher Hatha-Yoga-Flow begleitet dich liebevoll durch diese besondere Zeit des Übergangs – achtsam, fließend und regenerierend.

Diese Einheit schenkt dir neue Kraft, Beweglichkeit, innere Ruhe und ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit dir selbst.

Mit einfühlsamer Anleitung führe ich dich durch:

- sanfte Körperübungen (Asanas)
- regenerierende Atemtechniken (Pranayama)
- energetische Gesten (Mudras)
- Singen (Mantras)
- Innere Ruhe (Meditation und Klangreise)

Alles geschieht in deinem Rhythmus – meditativ, nährend und im Einklang mit deinem Körper.

Du gewinnst an:

- Beweglichkeit & Leichtigkeit
- Innerer Ruhe, Vertrauen & Lebensfreude
- Tiefer Verbindung zu dir selbst
- Frische Impulse für deinen Start ins neue Jahr

Freue dich abschließend auf eine geführte Klangschalen Meditation.

Lass dich von sanften, wohltuenden Klängen tragen – Therapie Klangschalen, Gong, Tingsha und Regenstab umhüllen dich achtsam & nährend und laden dich ein, vollkommen loszulassen.

Diese Klangreise öffnet einen Raum für Stille, Präsenz und innere Regeneration.

Spüre deinen Körper. Fühle deine Mitte. Lass Altes gehen und begrüße das Neue mit offenem Herzen, voller Liebe und Zuversicht.

Dieser Kurs ist für jeden geeignet mit oder ohne Yoga Vorkenntnisse, auch für Frauen in der Schwangerschaft.

Hier verbindet uns vor allen eins: Die Liebe zum Yoga – und die Freude, das Jahr in Achtsamkeit zu vollenden.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit barfuß auf der Matte, mit Hingabe, Herz, Yoga & Klang.

Let it go and flow

Termine

Datum	Ort
31.12.2025	09:30 - 12:30 Uhr Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula