



YIN YOGA & KLANG

ist mehr als eine Praxis –
es ist ein Weg zu dir selbst

Wir freuen uns, gemeinsam zu mehr
Achtsamkeit, Selbstakzeptanz und
tiefgreifender Entspannung zu finden.

Alexandra & Maria Ursula



Yin Yoga öffnet dir die Tür zu einem neuen Raum –
einem Ort der Stille und Verbindung.

In der Langsamkeit der Praxis entsteht die Möglichkeit,
loszulassen, innerlich zu spüren und dich selbst auf einer
tiefen Ebene kennenzulernen.

Durch sanfte, lang gehaltene Positionen kannst du neue
Dimensionen von Achtsamkeit und Selbstakzeptanz
erfahren und eine tiefe Beziehung zu deinem Inneren
aufbauen.

Während dieser Zeit unterstützt Dich
Maria Ursula Albrecht mit Ihrem Mantra Gesang und der
Klangenergie der Naturtoninstrumente wie Klangschalen,
Monochord (Klangbaum) und Gitarre.

