



Yoga Matinée – Strahlen aus der Mitte

Ananda 
YOGA

Sonntag, 23. August 2026, 9 bis 12 Uhr

www.anandayoga.ch

An diesem Vormittag entsteht ein Raum, in dem wir gemeinsam praktizieren – getragen von der gemeinsamen Energie und zugleich ganz bei uns selbst. Geführt nach innen darf jede und jeder der eigenen Erfahrung folgen. Ohne Leistungsdruck. Ohne etwas erreichen zu müssen.

Wir beginnen mit einer Sitzmeditation und vertiefen uns in Atem- und Kriya-Praktiken. Es folgen fließende Yoga-Sequenzen und ausgewählte Asanas, die wir länger halten, bevor die Praxis in Yoga Nidra ausklingt – eine abgerundete Erfahrung für Körper, Geist und Herz.

Im Hochsommer trägt uns die Fülle des Lichts nach aussen – und zugleich lädt diese Zeit ein, die eigene Mitte bewusst zu spüren. In ruhigen Herzöffnungen und fließenden Bewegungen entsteht Raum, in dem sich Weite entfalten darf. Aus der Verbindung mit dem Atem und der inneren Mitte wächst ein stilles Strahlen, das nicht gemacht werden muss, sondern von innen heraus entsteht.

Die Praxis richtet sich an erfahrene Yogi(ni)s.

Ausgleich
CHF 50

