



Yoga Matinée – Heimkehr nach Innen

Ananda 
YOGA

Sonntag, 4. Oktober 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.

Mit dem Herbst beginnt sich die Energie sanft nach innen zu wenden. Vorbeugen und ruhige Sequenzen unterstützen diese Bewegung des Loslassens und der Sammlung. Im Rückzug aus dem Aussen entsteht ein Raum der Klarheit – eine Einladung, zur eigenen Essenz zurückzukehren und in der Stille neue Kraft zu finden.

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



Ausgleich
CHF 50