

AROMA-YOGA SPECIALS 2022



Sonntag, 21.8. 9:30-11:00

Yoga und Öle zum Thema **FREEDOM******

Frei sein. Sich frei fühlen. Äussere und innere Freiheit verwirklichen: FREIHEIT ist in unserer westlichen, demokratischen Welt ein zentraler Wert. Auch im Yoga ist Freiheit ein tragendes Konzept, welches uns hilft, die Grundidee des Yoga besser verstehen zu lernen.

Dabei geht es im Yoga in erster Linie um unsere innere Freiheit. Aber wovon möchten wir denn überhaupt frei sein? Was beinhaltet innere Freiheit genau und wie kommen wir dorthin?

In diesem Aroma-Yoga Special erforschen wir diese Fragen über eine sanfte Asana-Praxis mit Körperübungen, Meditation und Swadhyaya (Selbstreflexion).

Die ätherischen Öle Copaiba, Lavendel, PastTense und Wild Orange von dōTERRA begleiten und unterstützen dich dabei, dich auf dieses Thema vertrauensvoll einzulassen. Ich freue mich sehr auf dich!

Anmeldung und Preise auf www.yoga-franziskaoetliker.com

YOGA ♥ ONLINE

WWW.YOGA-FRANZISKAOETLIKER.COM