

# AROMA-YOGA SPECIALS 2022



**Sonntag, 25.9. 9:30-11:00**

## **Yoga und Öle zum Thema \*\*FOUNDATION\*\***

Wenn wir im Yoga Asanas praktizieren, uns in einer Körperhaltung einrichten, setzen wir als Erstes unsere Basis. Je nach Asana platzieren wir unsere Füße, Beine, unsere Hände, Arme, unser Gesäss oder sogar unseren Kopf bewusst auf dem Boden und verbinden unseren Körper über diese Basis mit der Erde.

Über eine stabile Verbindung mit der Erde fühlt sich unser Körper insgesamt stärker und stabiler und gleichzeitig ausbalancierter und leichter an. Das Prana kann frei in unserem Körper fließen.

Das Ziel dieses Aroma-Yoga Specials ist es, diese Basis in der Asanapraxis in verschiedenen Asanatypen (wie z.B. Balance- und Umkehrhaltung) genauer zu erforschen. Du erfährst, wie sich eine achtsam ausgeführte, stabile Basis anfühlt, worauf du achten darfst und welche Auswirkungen eine stabile Basis auf deine Asanapraxis im physischen Körper, aber auch auf deine damit verbundene geistige Ausrichtung in der Asanapraxis hat.

Die ätherischen Öle ANCHOR (Steadying), BLACK SPRUCE (Stability), CHEER (Uplifting) und MYRRHE (Mother Earth) von dōTERRA werden dich bei diesem Thema dieses Aroma-Yoga Specials begleiten. Ich freue mich sehr auf dich!

**Anmeldung und Preise auf [www.yoga-franziskaoetliker.com](http://www.yoga-franziskaoetliker.com)**

# YOGA ♥ ONLINE

**WWW.YOGA-FRANZISKAOETLIKER.COM**