

Yoga Intensiv Wochenende  
**SHIVA /SHAKTI**  
**Vom TUN ins SEIN und wieder zurück**



An diesem Wochenende beschäftigen wir uns intensiv mit dem Tanz zwischen Shiva & Shakti: ein Wechselspiel aus **TUN** (kreieren, manifestieren, Aktivität, Anstrengung) und **SEIN** (annehmen, beobachten, zulassen und empfangen). Je nach unserem Charakter oder auch je nach äußeren Umständen steht in unserem Leben mal das Eine oder das Andere im Vordergrund.

Ist die Shakti Energie im Übermaß vorhanden, kann das zu Antriebs- und/oder Lustlosigkeit und Depression führen, bei zuviel Shiva Energie brennen wir aus, sind zu verbissen und überfordern uns und andere.

Harmonie und Balance entstehen, wenn wir unsere männliche und weibliche Seite ausgleichen, zwischen Tun und Sein mühelos fließen können und verstehen, wann welche Qualität gefordert ist.

Durch die Werkzeuge, die uns Yoga zur Verfügung stellt, verbunden mit alltagstauglichen Empfehlungen aus dem Ernährungssektor und dem Wissen über den Einfluss der Hormone auf unser Verhalten, können wir einem Ungleichgewicht dieser beiden Grundenergien effektiv gegensteuern.

Freut euch auf ein dynamisch/entspannendes Wochenende mit kraftvollem **Jivamukti Yoga & Pranayama** sowie **Hormon & Yin Yoga**. Abgerundet wird das Programm durch einen Workshop zum Thema **yogische Ernährung**.

Wann: 28. & 29. November 2020, jeweils 10.00 -17.00 Uhr (inkl. Pausen)

Wo: Yogaloft Kirchheim, Max-Eyth-Str. 12, 73230 Kirchheim unter Teck

Wieviel: 195,-€ (Anzahlung 55,- € bei Anmeldung), das Anmeldeformular liegt bei.

Mitbringen: eigene Yogamatte & Decke, Schreibzeug

**Anmeldeschluss 21. November 2020**

Wir freuen uns auf euch! Michaela & Silvia

