

## Shanti-Yoga

Petra Schlaberg

Tel: 03851/357893 oder 0176/33024929

[www.shanti-yoga-stralsund.de](http://www.shanti-yoga-stralsund.de)

Mail: [petra@shanti-yoga-stralsund.de](mailto:petra@shanti-yoga-stralsund.de)

Liebe Yoga-Freunde!

Bald neigt sich das Jahr dem Ende zu. Die Energien der Natur kommen zur Ruhe, sammeln sich und ordnen sich neu.

Auch wir können diese Zeit nutzen, im Alltag einen Gang zurückzuschalten. Wir können Stille zulassen und Dinge tun, die uns mehr mit uns selbst in Kontakt bringen.

Eine Woche vor Weihnachten, am Samstag, dem 17. Dezember, möchte ich Euch zu einem kleinen Weihnachtstreffen einladen. Beginn ist um 16 Uhr in der Yogatherapie-Praxis in der Heilgeiststr. 31.

Von 16.30 bis 17.30 findet eine meditative Yoga-Stunde statt mit heilsamen Asanas, ruhigen und reinigenden Atemübungen, Kerzenmeditation, Mantra-Singen und Aussenden von guten Wünschen in die Welt...

Von 14.15 bis 15.45 besteht für alle, die mehr als 1x im Yoga-Kurs gefehlt haben, die Möglichkeit, eine Yogastunde nachzuholen.

Bitte gebt mir kurz Bescheid, wenn Ihr kommt.

Bitte mitbringen: Tasse, Sitzhilfe (Kissen, Decke...), vielleicht hat jemand Lust ein wenig Obst oder Gebäck beizusteuern...

Herzliche Grüße

Petra