



## **"Kleine Auszeit für Körper, Geist & Seele"**

### **Workshop "Buddha Balance & Yoga Nidra"**

**am Samstag, 23.04.22**

**von 11 -13 Uhr**

**im Container der GS Mößling**

Buddha Balance ist ein sanftes, ganzheitliches Training, bei dem der Atem den Bewegungsrhythmus vorgibt, um Körper und Geist in Balance zu bringen. Die Übungen aus der Zen Gymnastik stärken die Muskeln, bauen Stress ab und schulen die Körperwahrnehmung.

Die dynamisch fließenden Bewegungsabläufe lösen Energieblockaden und sorgen dafür, dass du dich stabil, aktiv und energiegeladen fühlst.

Abschließend führe ich dich in eine tiefe Entspannung (Yoga Nidra), aus der du anschließend frisch und voller Vitalität erwachen wirst.

Bitte mitbringen: Getränk, Matte (falls vorhanden), warme Socken (wir trainieren barfuß bzw. mit Socken), Decke & Kissen

**Kosten:** für RSV-Mitglieder 20 Euro

für Nichtmitglieder 25 Euro

**Veranstalter:**

RSV Mößling in Zusammenarbeit mit

„Auszeit – Sonja Thalhammer“

Info und Anmeldung: 0172 – 8942933 (Sonja Thalhammer)

I simply do not distinguish  
between work and play