

# Einladung zum Wohlfühltag

**Samstag, 28. November 2020**

**Pendulum-yoga.ch & Klangsamkeit.ch**

**Moosmatt 25, 8905 Arni**

## Open day & Hilfswerktag

**09:00-09:45 Uhr, Surya Namaskara - Der Sonnengruss  
mit Michèle Zoss**

Diese Übungsfolge wärmt den ganzen Körper, du gewinnst an Beweglichkeit und es stärkt gleichzeitig das Bewusstsein.

**10.00-10.30 Uhr, Meditation und Achtsamkeit  
mit Andrej Massaro**

In der Stille liegt die Kraft. Sich auf das konzentrieren, was ausserhalb der Gedanken ist und mehr im Hier & Jetzt sein. Wir machen zusammen eine Meditation.

**10.45-11.45 Uhr, Yin Yoga - Regeneration und tiefe Entspannung  
mit Jeannine Frey**

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Der sanfte Weg zur inneren Mitte.

**12.00-12.45 Uhr, Vorführung Klangtherapie, Blütenessenzen  
mit Andrej Massaro**

Wie funktioniert eine Klangtherapie und welche Instrumente kommen zum Einsatz. Blütenberatung: Bringe deine Emotionen ins Gleichgewicht. Eine andere Form der Blütenessenzen Beratung.

**14.15-15.15 Uhr, Pilates  
mit Michèle Zoss**

Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Eine wunderschöne Trainingsmethode für mehr Balance und Beweglichkeit.

**15.30-16.30 Uhr Yoga Flow und live music  
mit Michèle Zoss & Andrej Massaro**

Abwechselnde Yogaübungen fließend und kraftvoll, sowie entspannt und ruhig mit Hilfe der Atmung begleitet mit wunderschöner Handpan Musik führt dich das zur inneren Balance.

**16.45-17.15 Uhr, Yoga Nidra der yogische Schlaf genant  
mit Jeannine Frey**

Yoga Nidra hat eine spezielle Übungsstruktur mit systematischen Ablauf, die den Übenden in die Tiefenentspannung führt. Stress, negative Gedanken, Schlaflosigkeit werden reduziert.

Im Anschluss noch etwas Handpanmusik (Handpan4soul) geniessen  
**mit Andrej Massaro**

Lasst diesen Tag mit sanften Klängen ausklingen und kommt danach gestärkt nach Hause.

Spenderbeitrag (Hilfswerk) für den Tag ab CHF 30.-  
Ein Geschenk für dich und andere...

Anmeldungen erforderlich und verbindlich, Teilnehmerzahl begrenzt.  
michele@pendulum-yoga.ch - Telefon: 079 208 03 56

Wir freuen uns sehr auf Dich!

**Andrej, Jeannine und Michèle**



**KLANGSAMKEIT**

KLANGTHERAPIE & ACHTSAMKEIT