



Herzliche Einladung

zur Eröffnungsfeier
des Yogastudios
im Raum für Begegnung

Samstag, 23. März · 17.00- 21.00 Uhr

Sonntag, 24. März · 10.30 -14.00 Uhr

Ich freue mich auf Sie

Yoga mit Shilpa · Raum für Begegnung · Scheidter Str. 62 (Rothenbühl) · 66123 Saarbrücken
Tel: 0173 360 6665 · kontakt@yoga-mit-shilpa.de · www.yoga-mit-shilpa.de
Facebook: yogamitshilpa · Instagram: yogawithshilpa





Programm

Samstag 23.3.19

- 17.00 Willkommen und Ankommen
Intention: Planting the seed durch Mantra
Still body Still mind - Shilpa
(kurze Achtsamkeitspraxis)
- 18.15 Neuanfang - Bestimmung des Herzens
(Anusara Yoga Praxis) - Sabine Freitag*
- 19.15 Kurze Meditation
- 19.45 Prasad (ayurvedisches Abendessen)
- 20.45 Celebrating Life Mantra singen

Open end · Good Vibes Music to dance

* Sabine Freitag ist Anusara inspirierte Yogalehrerin und seit ihrer Immersion in Berlin 2008 praktiziert und unterrichtet sie Anusara Yoga.

Sonntag 24.3.19

- 10.30 Puja (Eröffnungsritual)
- 11.15 Zugang zur eigenen Kraft Praxis -
Satishji Joshi*
- 12.15 kurze Meditation
- 12.30 Prasad (ayurvedisches Mittagessen)
- 13.30 Herzensreise durch Mantra

* Satish Joshi ist Physiotherapeut und klinischer Spezialist der Ayurveda Medizin (Hannover) und lebt Yoga seit Kindesbeinen.

