



"Take a deep breath"

**Achtsame Zeit
gemeinsam mit Familie**
Stärke deine Verbindung zur Natur
und tanke Kraft.

- Achtsamer Spaziergang mit Impulsen
- Heilsame Naturmeditation
- Erdende Yoga Praxis
- Großes Naturmandala der Dankbarkeit

Für die ganze Familie!




www.yogagarten-cindylucia.de



Yoga & Lunch!

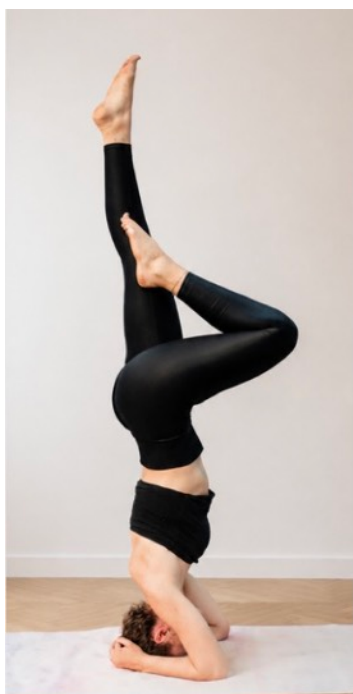
Gestärkt in den Tag

Nach dem Yoga noch ein
kleines Frühstück und dann
gestärkt nach Hause

- Kraftvolle Breathwork
- Stärkende Yoga Asanapraxis
- nährendes Frühstück




www.yogagarten-cindylucia.de



Kopfstand

"die Welt aus einer anderen
Perspektive sehen."

Erlebe die Wirkung von
Umkehrhaltungen.

- Gezielte Übungen zur Kräftigung
der Muskulatur
- Tipps und Tricks zu Techniken
- Hilfestellung bei eigenen Versuchen




www.yogagarten-cindylucia.de



Sakral Chakra

Lass los und entdecke
deine Schöpferkraft

Das Sakralchakra ist der zweite
Energiekreis unserer 7
Energiekörper. Es lässt uns
lebendig fühlen und auch unsere
Leidenschaft, Beziehungen und
Emotionen spüren.



Auch für Anfänger geeignet.
Einstieg jeder Zeit möglich.



www.yogagarten-cindylucia.de



Wurzel Chakra

Erwecke deine Lebenskraft
und Stärke dein Urvertrauen

Das Wurzelchakra bildet die
Basis unserer 7 Energiekörper.
Ist die Basis stark so entsteht
Urvertrauen, das Gefühl von
Sicherheit und Geborgenheit.



Auch für Anfänger geeignet!
Einstieg jeder Zeit möglich.



www.yogagarten-cindylucia.de



Solarplexus

Lass dich von deine Bauchgefühl
leiten und höre hin.

Das Solarplexus ist der dritte
Energiekreis unserer 7
Energiekörper. Hier spielen
Themen wie Erfolg, Motivation,
Selbstbewusstsein und das
eigene Bauchgefühl eine Rolle.



Auch Anfänger geeignet.
Einstieg jeder Zeit möglich!



www.yogagarten-cindylucia.de



Cacao Zeremonie
 "Calm down and find your inner Peace"

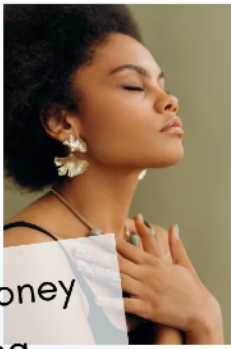
Erlebe die Wirkung von zeremoniellem Cacao

- ♥ Zeremonieller Cacao
- ♥ herzöffnende Praxis
- ♥ Tiefgehende Meditation

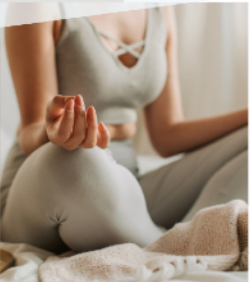



www.yogagarten-cindylucia.de

Kronenchakra		"Ich bin dankbar."
Stirnchakra		"Ich vertraue meiner Intuition."
Halschakra		"Ich bin in meiner Mitte."
Herzchakra		"Ich fühle mit meinem Herzen."
Solarplexus		"Höre auf mein Bauchgefühl."
Sakralchakra		"Ich fühle und lasse los."
Wurzelchakra		"Ich bin verbunden."

Yoga im Milk&Honey
 Yoga & Sauna



Soul TIME
 -YOGA & SPA-

milk&honey
 wellness • yoga • beauty




Welcome Spring!
 DETOX YOGA & KURKUMA LATTE

Starte voller ENERGIE in den Frühling!

-  Yogapraxis Twists & Faszien
-  Vitalisierende Breathwork
-  Kurkuma Latte




www.yogagarten-cindylucia.de



Yoga Kreativwerkstatt

Flower Power Armband

Nach der Yogaeinheit gestalten wir gemeinsam noch ein sommerliches Blumen-Armband

- 1 Stunde Yogapraxis
- Anleitung durchs Cindy für das Blumenarmband
- Perlenmaterial für Armband




www.yogagarten-cindylucia.de



Christmas Lights Yoga

Zur Ruhe kommen & nach innen spüren

- Kerzenmeditation
- Sanfte Yogaeinheit im Kerzenschein
- Wohltuende Stille




www.yogagarten-cindylucia.de



Christmas Flow

Fließende Yoga Praxis & wärmender Cacao

- Fließende Yoga Praxis
- Weihnachtliche Klänge
- wärmender Cacao




www.yogagarten-cindylucia.de



Shine & Glow Yoga

Feier dich und erwecke dein inneres Licht

Stärke dein Immunsystem für den kommenden Winter!

- Alkoholfreier Cocktail
- Lichtshow & Musik
- Kraftvolle fließende Yogapraxis
- Ecstatic dance




www.yogagarten-cindylucia.de

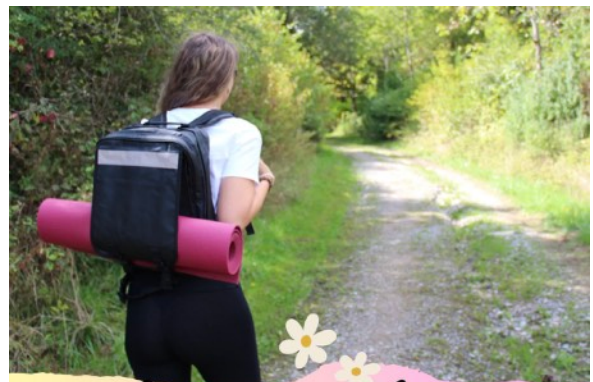


WOMEN CIRCLE

Stärke deine innere Göttin



Yoga Garten



Cheers to the Spring!

YOGA & WEIN WANDERUNG



WAS? 3x Yoga an unterschiedlichen Orten mit 3 sommerlichen Weinen & 1 Highlight