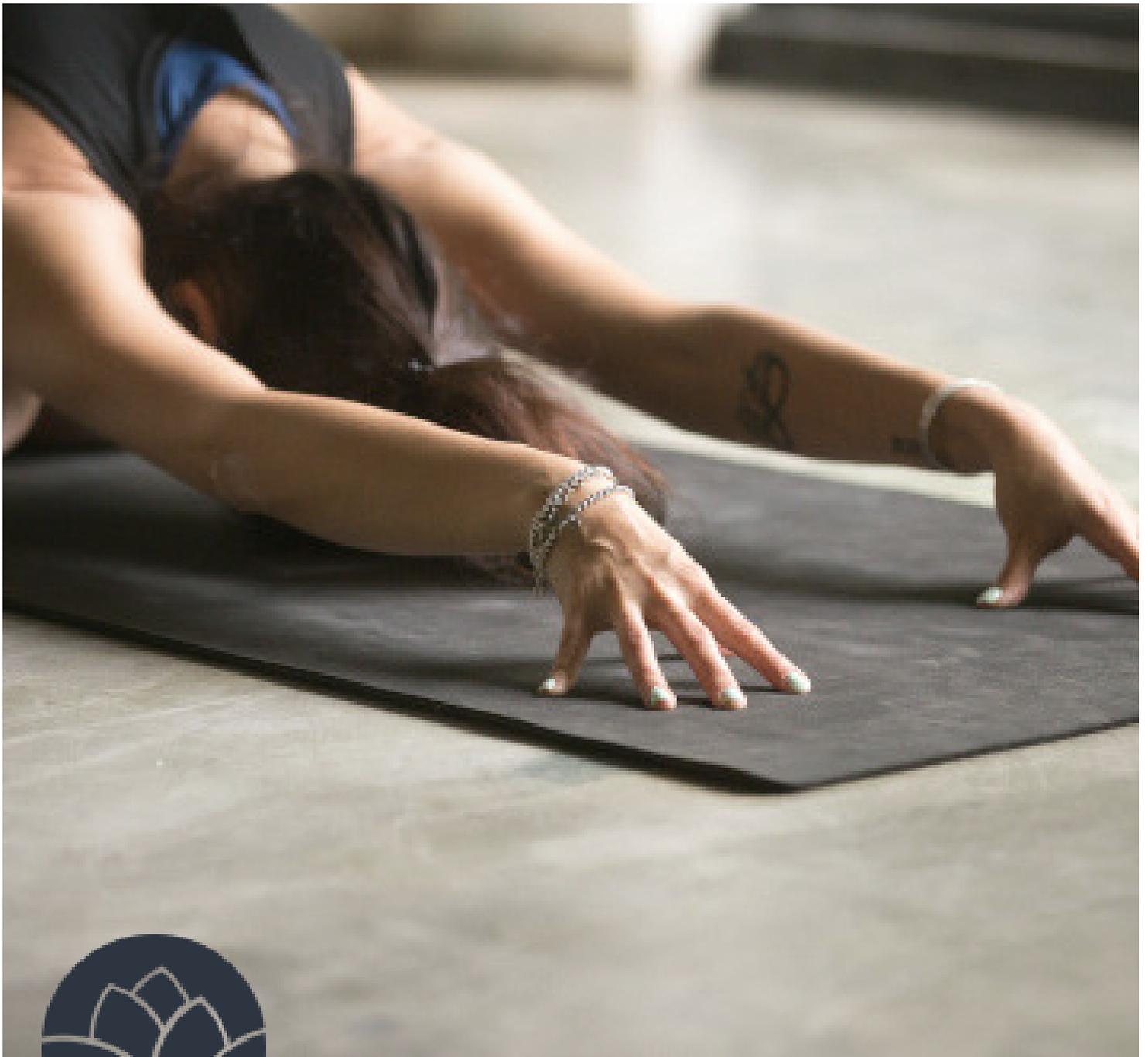


YOGASEQUENZ

# Slowly & Silent



[www.yogaseiten.de](http://www.yogaseiten.de)



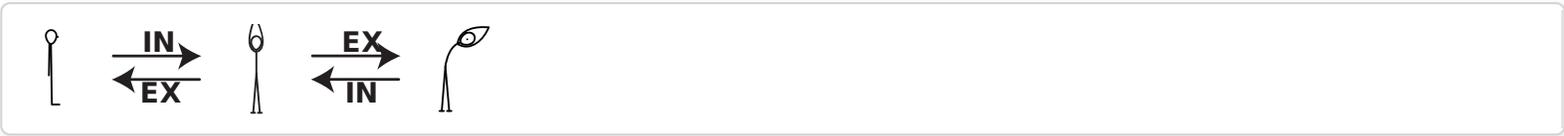
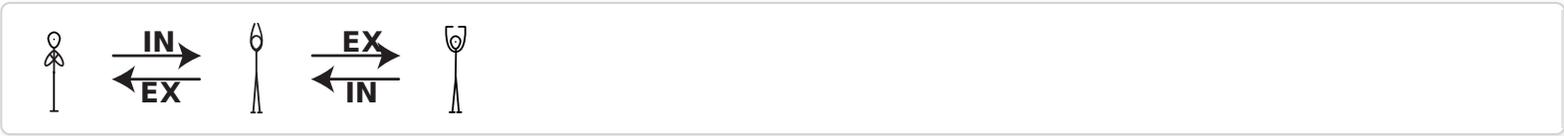
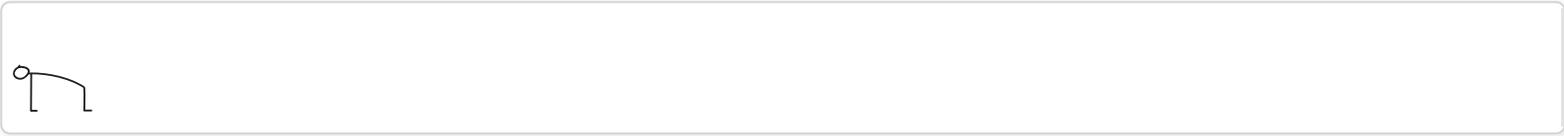
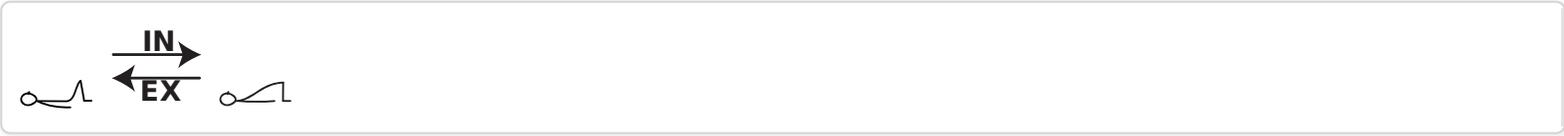
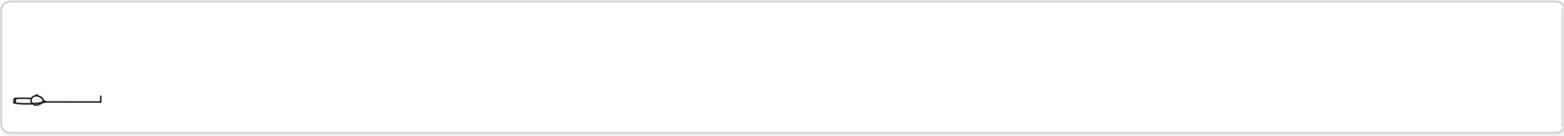
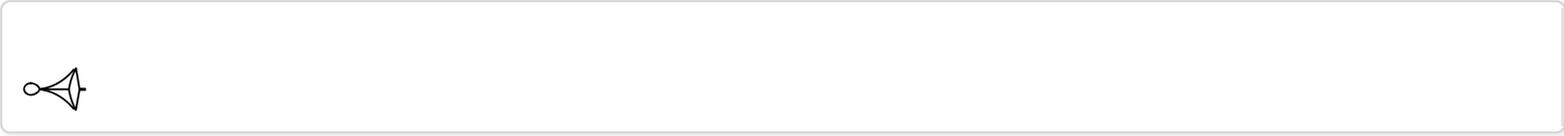
## slowly and silent

Werde langsam - lass Ruhe in der Bewegung und in Deinen Gedanken entstehen- das Leben ist schnell genug. Du hast heute die Zeit zu entschleunigen.

Unsere Kultur ist so schnell, und wir scheinen immer mehr, besser und schneller zu arbeiten. Für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist es wichtig, dass wir uns Zeit für Langsamkeit nehmen, daher verbringen wir heute etwas Zeit in den Yogahaltungen.

Verlangsame heute Deine Atemschritte etwas, um den Körper & Geist zu Ruhe zu bringen.

Durch langsames Bewegen stellst Du sicher, dass Deine Gelenke richtig positioniert sind und gibst Ihnen Zeit, sich aufzuwärmen bevor Du in intensivere Haltungen gehst.



slowly and silent

