



Liebe Yoga-Lovers,

Es ist kalt, es ist dunkel, das Jahr (fast) schon wieder rum – und da ist mir ist für die letzte Yogastunde des Jahres noch eine hübsche, herzerwärmende und befreiende Idee zugeflogen.

**Am Samstag, den 27. Dezember,
um 14 Uhr**

zeige ich euch mit Meditations-, Atem- und Selbstreflektions-Techniken, wie ihr den emotionalen, mentalen und sonstigen Ballast (mindestens) dieses Jahres hinter euch lasst. 2015 könnt ihr dann durch und durch tiefengereinigt und frisch willkommen heißen.

Bis dahin dürft ihr natürlich noch zweimal eure Winterstiefel vor die Tür des Makai Yoga Studios stellen, um in der wöchentlichen Yoga-Abendstunde Kraft für die Weihnachtszeit aufzutanken.

**Am 10. und 17. Dezember,
um 20.30 Uhr**

geben wir uns über 1,5 Stunden + ganz dem Intuitiven Yoga der **Schwerkraft**, der Achtsamkeit und des labenden Atems hin.

Ort wie gehabt: Makai Surfyoga Loft, Grindelhof 89, Haus 9

Anmeldungen für alle Termine per Mail oder über <http://www.intuitives-yoga-hamburg.de/kontakt/>

Happy 2 C U, Alke

