

# DEN STÜRMEN DES LEBENS YOGISCH TROTZEN



© pixabay.com

Am **Samstag, den 20. Mai 2023**,  
bist Du eingeladen  
zum **Yoga-Workshop in Solothurn**, Buchenstrasse 103,  
von **11-13 Uhr**.

Leitung: Marcel Friedli, diplomierter Yogalehrer Schweizer Yogaverband

Der Workshop bietet Dir die Gelegenheit,  
begleitet von einer Geschichte oder einem Gedicht,  
Dich für den Alltag zu stärken, mit Fokus auf Resilienz:  
via Haltungen  
via Achtsamkeit auf den Atem und dessen Lenkung,  
via Beobachten von Gedanken und Emotionen  
sowie via Meditation.

Abgerundet wird unser gemeinsames Yoga mit dem Schlaf der Yogi:nis  
(Yoga Nidra).

Danach bist Du eingeladen auf einen Drink und einen Apero am gemütlichen  
Studiotisch.

Energieausgleich: 50 Franken. Bitte **bar** vor Ort begleichen.

**Verbindliche Anmeldung:** 076 325 48 68 / [friedlim@bluewin.ch](mailto:friedlim@bluewin.ch)