

# YOGA zum JAHRESWECHSEL

eintauchen in die tiefen des körpers  
unerwartetes  
vergessenes  
bewegendes  
gelassenheit  
freude  
dorthin wo die stille ... offenbart

## Im Übergang für das Neue \* YOGA zum JAHRESWECHSEL 26.12. 2021 - 2. 1. 2022

Yoga & die Natur des Körpers am Jahresende  
Rituale zu den Raunächten  
Loslassen  
Ausrichten & Stärken

**Embodied Yoga . Atem . Meditation . Wege in die Natur . Stille**

Aus der gelebten Erfahrung des besonderen Jahres,  
Einkehr & sammeln der inneren Ethik & Werte

Abende des Salon Hostings - der besondere Runde Tisch  
für inspiratives Gespräch zu aktuellen Themen

Zu den Raunächten und im Ausklang des bewegenden Jahresgeschehens  
mögen darauf bezogene Yoga Praxis, geführte Meditationen im Innen & Außen,  
inspirative Fragen für Reflexionen den Boden bieten.

In Achtsamkeit & Wertschätzung ein „Gehen zu lassen“, Abschiede feiern,  
das Neue in Offenheit & Mut einladen.

Der schöne & sichere Rahmen des Kleebauernhofs, das Unterstützende für Leib und Seele,  
das Schreiten durch die Weite der Naturpfade der urtümlichen Natur des Mühlviertels,  
Verbundenheit mit Naturelementen gespiegelt im Körper  
gestalten eine gestärkte Körper-& Geistespräsenz .  
Bereit und entschieden für das wo das Mitten-im-Leben-Stehen  
deine Handlungskompetenz & dein Anwesend-SEIN darin.

**Leitung:** Iris Koppelent

Lebt und arbeitet als Yogalehrende & Body.Coach in Wien. Aus- und Fortbildungen in CranioSacraler  
Therapie, Shiatsu, Continuum Movement, Svastha Yogatherapie®, ISP Integral Somatic Psychology®/Trauma  
Arbeit nach Raja Selman, Conscious Body ®.

Langjährige Erfahrung zunächst als Physiotherapeutin, dann immer mehr als Körper - & Trauma-Therapeutin  
in eigener Praxis und freischaffende Tänzerin - in der ganzheitlichen Körperarbeit.

**„Wirf dein Herz über den Zaun & spring` ihm nach“**

**Anmeldung & Info über INDIGO REISEN**  
<https://www.indigourlaub.com/d/yoga-zum-jahreswechsel/>

