

KulturBüro Soest
im Kulturhaus Alter Schlachthof e.V.

Ulrichertor 4 | 59494 Soest
Telefon 02921 / 31101
mobil: 0176 62566173
info@kulturbuero-soest.de
www.kulturbuero-soest.de

Steuer-Nr. 343 / 5846 / 0026
Vereinsregister Arnsberg Nr. 70656
Geschäftsführer: Michael Osterhoff

Error

Yin Yoga & Klang mit Cyra Sunshine

**Dieser Sonntagnachmittag gehört dir. Ein liebevolles Date mit dir selbst -
zum Ankommen, Loslassen und Auftanken.**

Sonntag, 31. Januar 2027 | 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Strahlkraft Studios | 59494 Soest, Riga Ring 2-4

In einer warmen, geborgenen Atmosphäre tauchst du in die sanfte Welt des Yin Yoga ein. Ganz langsam, ganz bewusst. Du darfst weich werden, durchatmen und dir Zeit lassen. Die Positionen finden überwiegend im Liegen oder Sitzen statt und werden für einige Minuten gehalten – so kann dein Körper Schicht für Schicht loslassen und dein Nervensystem zur Ruhe kommen. Während du im Yin verweilst, begleite ich dich mit einer sanften Herzmeditation und feinen Klängen von tibetischen und Kristallklängschalen. Wie eine zarte Klanghülle tragen sie dich, öffnen Raum in dir und lassen dich tiefer sinken. Im zweiten Teil darfst du dich ganz dem Klang hingeben: Eingehüllt im Liegen schenkt dir ein nährendes Soundbath tiefe Entspannung und ein Gefühl von innerer Weite und Geborgenheit. Was dich erwartet: □ 90 Minuten Yin Yoga & Klang □ ruhige, entspannende Positionen im Liegen & Sitzen □ sanfte Meditation & Klangbegleitung □ ein wohltuendes Soundbath zum Abschluss Gut zu wissen: Dieser Workshop ist auch für dich geeignet, wenn du noch keine Erfahrung hast. Trage bequeme Kleidung und bring dir gern eine Decke mit, warme Socken empfehle ich dir. Ein Nachmittag voller Ruhe, Wärme und leiser Magie - für mehr Verbindung zu dir selbst und deinem inneren Strahlen. Über Cyra: In meiner Arbeit durfte ich lange das Aktivieren und „höher, schneller, weiter“ begleiten, dich im Fitnesskurs motivieren und zum Schwitzen bringen – und dann war da die Sehnsucht auch meine Yin-Seite zu nähren, dank Yoga, Meditation, Klang wurde alles harmonischer. Heute verbinde ich beides und halte Räume für Bewegung, Entschleunigung, Klang und tiefe Entspannung. Ich freue mich sehr, dich dabei zu begleiten.

25,00 € - Reguläres Einzelticket

Tickets: <https://www.eversports.de/org/activity/3ce2dcd7-3e76-4157-ae74-b967cc1e91f5>

Anmeldung: <https://kalender-soest.de/kalender/177?dfxpath=/anmeldungen/new/53178?kid=177>

Veranstalter:
Strahlkraft Studios