



# Ashtanga Yoga ABC

authentisch - individuell - erfahren

über 20 Jahre Yoga Lehrerschaft

## Rauhnachtspecial

22.12.26 / 28.12.26 / 04.01.27

jeweils 18.30-20.00 Uhr

**1. Teil 22.12.26** - Zuerst geht es um die magische Bedeutung, die Vorbereitung und die einzelnen Geschichten der Rauhnächte bis und mit dem 28.12.25, die Energie dahinter und die Räume dazwischen. Wir beschreiten gemeinsam neue Wege.

**2. Teil 28.12.26** - Erst erfahren wir, wie es uns bis dahin ergangen ist. Wir behandeln und erforschen die folgenden Rauhnächte vom 29.12.26. bis und mit dem 04.01.27, das Ausklingen des alten Jahres und das Einschwingen des kommenden Jahres.

**3. Teil 04.01.27** - Wir greifen nach den Sternen, schauen was Beachtung und Nährboden braucht und wie wir das künftig umsetzen können. Dann lassen wir die Rauhnachtsenergie langsam ausklingen, sortieren was wertvoll ist, schauen auf das Erlebte zurück. Wir teilen die Erkenntnisse der bisherigen Nächte, segnen unsere Vorhaben und Pläne, schauen was wir verwirklichen wollen und unterstützen uns gegenseitig.

Kosten: Fr. 150.— (alle drei Teile) / Anmeldung erforderlich (Plätze beschränkt)



[www.sternenfrau.ch](http://www.sternenfrau.ch)



Bettina Caminades  
Florastrasse 3  
9500 Wil

+41 79 325 77 02  
[info@ashtangayogaabc.ch](mailto:info@ashtangayogaabc.ch)  
[www.ashtangayogaabc.ch](http://www.ashtangayogaabc.ch)