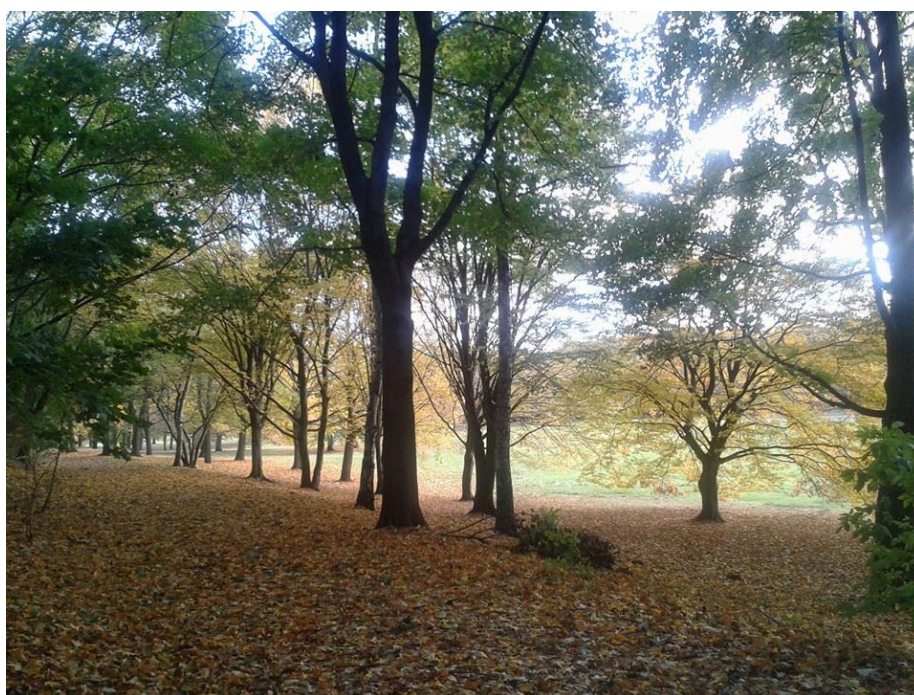


# Herbst-Special: Yoga meets Hypnose

mit Anne-Christine Straßer  
Yogalehrerin & Hypnosecoach

**Wann:** Sonntag, 19.11.23, von 13.15 Uhr bis 15.15 Uhr  
**Wo:** Circle – body mind soul, Wohlers Allee 24A, 22767 Hamburg

**Kosten:** 35 EUR (in bar vor Ort)  
**Anmeldung:** [info@acs-yoga.com](mailto:info@acs-yoga.com)



Kennst du das Gefühl, du könntest **noch ewig in Shavasana** bleiben?  
Genau das machen wir!

Wir stimmen uns ein auf den Herbst mit einer **abgerundeten Asana-Sequenz** und lassen uns im zweiten Teil der Stunde fallen – so wie die Bäume im Herbst ihre Blätter loslassen. Dabei sinken wir immer tiefer in ein **geführtes Shavasana**, das in eine **hypnotische Tiefenentspannung** übergeht. Natürlich behältst du dabei immer selbst die Kontrolle darüber wie tief du eintauchen möchtest.  
Erlaube dir, auf allen Ebenen aufzutanken für den Winter.

## ***Voraussetzung zur Teilnahme:***

- Yogaerfahrung ist hilfreich, aber nicht zwingend notwendig
- Bereitschaft, sich nach der Bewegung für ca. 45 Minuten auf eine absolute Tiefenentspannung einzulassen
- Diese Hypnose ist **nicht geeignet** im Falle von psychischer oder neurologischer Erkrankung, Einnahme von Psychopharmaka oder während der Schwangerschaft!