

**Von:** Yoga Zürich - Maya Höliner <m.hoeliner@yoga-zuerich.com>  
**Gesendet:** Mittwoch, 21. Juni 2023 13:29  
**An:** 'Yoga Zürich - Maya Höliner'  
**Betreff:** HEUTE, Mittwoch, 21.06.2023 zur Sommersonnenwende YIN YOGA mit Yoga Nidra / Freitag, 23.06.2023 in Zürich Seebach, Achtsames Yoga mit Yoga Nidra

## SOMMERSONNENWENDE

Heute beginnt kalendarisch gesehen der Sommer und damit verbunden ist die Sommersonnenwende, dh. heute erleben wir den längsten Tag und die kürzeste Nacht des Jahres.

In den nordischen Ländern, insbesondere in Schweden, wird ‚Mittsommer‘ gebührend zelebriert. Die Menschen errichten mit Blumen geschmückte Maibäume, tragen Blumenkränze im Haar und singen und tanzen fröhlich um die Maibäume herum. Gefeiert wird die zu diesem Zeitpunkt vorhandene Fülle und der Reichtum der Natur.

An anderen Orten wird ein grosses Feuer entfacht zur Ehrung des Lichts und zur Vertreibung böser Geister und der Bitte um eine reichte Ernte.

In unseren Regionen wird dieser Tag nicht als Volksbrauch geehrt. Jedoch wird bei uns von vielen Menschen doch ein bisschen gefeiert, nämlich mit Ritualen, alleine oder in Gruppen. Eines der Rituale ist, sich Wünsche auf Zettel zu schreiben und diese dann dem Feuer zur Wandlung übergeben. Ich finde dies ein schönes Ritual, welches mich heute dazu anregt, in mich hinein zu spüren, was für ein inniger, wahrer Wunsch verwirklicht werden möchte, diesen auf einen Zettel zu schreiben und durch die Feuerenergie erfüllen zu lassen.

Vielleicht zeigt sich dieser im Laufe des Tages oder in der tiefen Entspannung

**beim heutigen Yin Yoga und Yoga Nidra** 

**MITTWOCH, 21. Juni 2023**, von 19.30 – 21.00 Uhr

- Anmeldung per E-Mail, whatsapp, sms oder Telegram
- Bezahlung des Lektionsbetrages von CHF 28.00 per Twint oder auf mein Postkonto IBAN:  
CH05 0900 0000 8738 9556 0

- Zoom-Link zur Teilnahme am heutigen ONLINE Yin Yoga:  
<https://us06web.zoom.us/j/92975811542?pwd=YU16dTNCeG5Ud1JBdUhHTk1XaDNxUT09>

Am kommenden **Freitag, 23. Juni 2023** und am **Freitag, 30. Juni 2023, 18.30 – 20.00**, gibt es noch Platz beim

## **ACHTSAMEN YOGA mit YOGA NIDRA**

Atmen – Bewegen – Atmen – Spüren – Atmen – Sein

- Ort: Raum für Bewegung, Seebacherstrasse 100, 8052 Zürich
- Anmeldung per E-Mail, whatsapp, sms oder Telegram
- Bezahlung des Lektionsbetrages von CHF 40.00 per Twint, auf mein Postkonto IBAN CH05 0900 0000 8738 9556 0 oder bar.
- ***Detallierte Infos findest du auf meiner WEBSITE.***

Ich freue mich sehr auf die gemeinsamen Yoga-Zeiten 🧘.

Bitte melde dich gerne, falls du irgendwelche Fragen hast.

Ganz herzlich

*Maya* 

---

**Maya Höliner**  
Yogalehrerin YCH/EYU  
Höhenring 43  
CH-8052 Zürich  
+41 (0)79 326 22 35  
[www.yoga-zuerich.com](http://www.yoga-zuerich.com)  
[t.me/mayawithlove](https://t.me/mayawithlove)