

## **The Sound of Yin: eine sanfte Reise zu dein Selbst**

Die australische Musikerin und Yogini, Kirbanu bieten dir eine Kombination aus beruhigender Mantra Musik, Meditation und Yin Yoga und lädt dich dazu ein, die Welt für eine Weile hinter dir zu lassen und dich vollständig auf dich selbst zu konzentrieren. Während dieser Reise geht es nicht um aktives Tun, sondern vielmehr um Hingabe und Loslassen.

Jede Asana gibt dir die Zeit und den Raum, dich zu entspannen, dich ganz dem Moment hinzugeben und den Atem frei fließen zu lassen. Dies ermöglicht dir, zu innerer Ruhe zu kommen und dich von allen Spannungen, an denen du festhältst, zu lösen. Die achtsame und beruhigende Musik unterstützt dich während der Reise, begleitet dich durch jede Pose und beruhigt deinen Geist.

Das Thema Selbstliebe wird sich durch die gesamte Reise ziehen. Hierzu führen dich Kirbanu durch eine sanfte Meditation, leiten liebevoll deine AsanaPraxis und unterstützt jede Asana mit ihrer bezaubernden Stimme und gefühlvollen Musik.

Während der Asanapraxis können intensive Gefühle auftauchen. Im Yin Yoga können wir die Sensibilität und Achtsamkeit entwickeln, mit diesen zu sein, sie zu beobachten und geschehen zu lassen. Mit jedem Atemzug werden wir uns intensiver unserer Selbstliebe und Selbstentfaltung hingeben können und unseren Körper und Geist in Einklang bringen.

### **Über Kirbanu:**

Kirbanu, ist eine australische Bhakti-Musikerin, Voice Trainerin, Yogalehrerin und Selbstentwicklung Coach, die in Deutschland wohnt. Nachdem sie innerhalb der letzten 8 Jahre über 700 Konzerten und Meisterklassen veranstaltet hat, erkennt sie die Notwendigkeit eines klaren und sicheren Selbstausdrucks, welcher sich im Einklang mit Körper, Geist, Herz und Seele befindet.

Bis heute hat sie Konzerte, Workshops und Meisterklassen in ganz Europa und Australasien gegeben, einschließlich Festivalauftritten bei: 2021 Yoga Tage (AT), 2020 Berlin Digital Yoga Conference (DE), 2019 Yoga Vidya Music Festival (DE), 2019 Darmstadt Yoga Festival (DE) 2019 Summer of Love (CH), 2017 Maifeld Derby (D), 2017 Adelaide Fringe (AU), 2017 Perth Fringe World (AU) and 2016 Blue Balls (CH).

### **Links:**

Website: <https://kirbanu.com>

Höre Ihr Musik auf Spotify, iTunes, Apple Music, Deezer unter @kirbanu

Bleibe in Kontakt auf Instagram unter @kirbanu