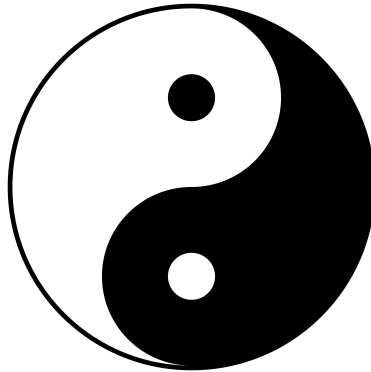


Yin und Yang in Harmonie

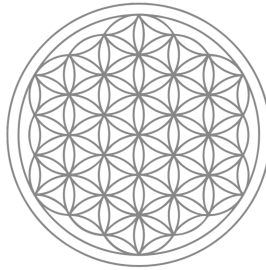
Wecke den Energiefluss mit Yoga und Atem



Der Mensch besteht aus einem ausgeklügelten Energiesystem. Die 12 Hauptmeridiane liegen auf Muskelketten und so kann mit bestimmten Dehnungen, Bewegungen und Atemlenkung, das ganze System aktiviert, ausbalanciert und in Einklang gebracht werden. Die Lebensenergie kommt wieder frei ins Fließen.

Wir werden diesen Tag nutzen, um mit Yin und Yang Übungen Empfindungen und Emotionen freizusetzen. Anhand dieser Empfindungen erkennst du deine momentane Lebensthematik, was dir im Moment gut tut und was dich unterstützen könnte, um den Fluss der Energie, der Harmonie und des Vertrauens zu unterstützen. Du erlernst praktische Anwendungen mit Yoga und dem Atem zur Selbstbehandlung deines Körpers.

Datum: Samstag, 9. November 2019
Zeit: 09.30 – 12.30 Uhr | 13.30 – 16.30 Uhr
Ort: Yogaraum Shakti | Mühle 1 | 9548 Matzingen
Ausgleich: CHF 150.00 inkl. Mittagssuppe und Pausengetränke



Kursleitung und Anmeldung:

Brigitte Steiert
Yogaraum Shakti
079 349 05 85
info@yogaraum-shakti.ch
www.yogaraum-shakti.ch

Beatrice Fischer
Gesundheitspraxis Klangnidra
076 459 90 84
klangnidra@thurweb.ch
www.klangnidra.ch