

Yoga Hamminkeln | Kundalini-Yoga auf dem Mattenshof

www.yoga-hamminkeln.de, Tel.: 02873 949706

Stefanie Legeland Atmaroop Kaur

Provinzialstraße 96, 46499 Hamminkeln

Zertifizierte Kundalini-Yoga-Lehrerin und BreathWalk®-Trainerin 3HO/KRI

Mitglied im 3HO Kundalini-Yoga-Lehrerverein Deutschland e.V.



Begegne ATMA, deiner Seele, über den ATEM

Workshop ATEM-YOGA

Termin: 24. März 2018, 10.00 - 16.00 Uhr

Atmen - das ist das erste, was wir machen, wenn wir auf diese Welt kommen und das letzte, was wir tun, bevor wir sie wieder verlassen. Der Atem ist der Schlüssel zu deinem besten Leben! Über den Atem können wir unsere Hormone und Emotionen ausgleichen. Atmen ist das Yoga für unterwegs. Atmen ist mehr als du denkst...!

Der Atem scheint so „normal“, so selbstverständlich zu sein, doch: wir können ihn bewusst führen, um zu mehr Klarheit, Bewusstheit und letztlich Gesundheit zu kommen. Wir machen uns bewusst, wie wir wirklich atmen und lernen, wie wir den Atem optimieren können. Mit geführten Kundalini-Yoga-Übungen und Meditationen klären wir den Geist und flexibilisieren unseren Körper mit Hilfe des Atems

Zudem werden verschiedene Atem-Meditationen vorgestellt, die dich auf deinem ganzheitlichen Weg begleiten und gut mit Energie versorgen.

Alle Meditationen werden im Sitzen ausgeführt. Zu diesem Termin werden Stühle bereitgestellt, damit du eine tiefe Erfahrung machen kannst.

Termin: Samstag, 24. März 2018, 10.00 - 16.00 Uhr

Invest: 60 €

Anmeldung erforderlich.