

YOGA Hamminkeln

Kundalini-Yoga auf dem Mattenshof

Stefanie Legeland

Provinzialstraße 96, 46499 Hamminkeln

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

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

www.yoga-hamminkeln.de, E-Mail: info@yoga-hamminkeln.de

Tel.: 02873 / 94 97 06 und 0172 / 23 56 444



Tag der Kundalini-Meditation oder: Karneval einmal anders

Im Kundalini-Yoga gibt es viele unterschiedliche Meditationsformen – in Stille mit oder ohne Mantra, mit Bewegung, mit gezielt geführtem Atem ...

An diesem Tag wollen wir ganz bewusst nach innen schauen und Meditationen von 31 und 62 Minuten kennenlernen.

Mache die Erfahrung: Der Klangstrom geht tiefer als du glaubst, auch die Stille hat enorme Heilkraft! So können Gedanken zur Ruhe kommen und du kommst in Kontakt mit deiner Seele.

Meditation birgt viele Geschenke:

- Zur Ruhe kommen
- Entspannung
- Störende Gedanken loswerden
- Lästigen Mustern auf den Grund kommen
- Blockaden lösen
- Unterbewusstsein reinigen
- ...
- Und letztlich fördert Meditation die Konzentration.

Termin:

Samstag, 25.02.2017, 10.00 – 15.00 Uhr

Zeitplan:

10.00 – 13.00 Uhr	Meditation am Vormittag
13.00 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 15.00 Uhr	Meditation am Nachmittag

Ausgleich: 60 € (incl. leichtes Mittagessen)

Anschließend lassen wir den Nachmittag gemütlich ausklingen.

Wer mag, spaziert mit mir zum Café Waldsee (ca. 2 km). Das ist ein schöner Abschluss!

Wenn du mit zum Café spazieren möchtest, gib dies bitte bei der Anmeldung an, dann kann ich uns dort schon ankündigen ☺

*„Ein entspannter Geist ist kreativ.“
(Yogi Bhajan)*