

KUNDALINI YOGA

im juistness®-zentrum im Hotel WORCH***, Insel JUIST

Stefanie Legeland Atmaroop Kaur

Zertifizierte Kundalini Yogalehrerin (3HO/KRI)

Mitglied im Berufsverband 3HO-Deutschland

„Halte durch und Du wirst gehalten werden.“ (Yogi Bhajan)

JU(I)ST BEI!

KUNDALINI YOGA und Breathwalk® auf JUIST:
25.-29.06.2018



Kundalini Yoga - das YOGA für JEDERMANN

Kundalini Yoga unterstützt mit zahlreichen Körper- und Atemübungen und Meditationen den ganz persönlichen Heil- und Wachstumsprozess.

Geplantes Programm:

Anreise spätestens am 24.06.2018

ab Montag:

06.30 - 08.00 Uhr Yoga und Meditation am Morgen

08:15 - 09:15 Uhr Breathwalk® (Laufyoga) in den Dünen,
anschließend: ausgiebiges Frühstück (auf Wunsch auch vegan)

Nach dem Frühstück viel Zeit zur freien Verfügung - zum Erkunden der Insel, zum Wandern, Radfahren, bummeln, shoppen, Tee trinken ... einfach: Seele baumeln lassen

17.30 - 18.30 Uhr Abendyoga
19.00 Uhr Abendessen (vegetarisch, auf Wunsch: vegan)

Kundalini Yoga holt dich ab, wo du gerade stehst. Daher ist diese Yogaform für jeden praktizierbar. Auch Neueinsteiger und Unerfahrene sind herzlich willkommen.

Invest für YOGA: 200 €

zuzüglich EZ/ÜF/vegetarisches (auf Wunsch: veganes) Abendessen im juistness®-Hotel und Haus WORCH*, JUIST: ca. 70 € pro Tag**

Infos und Anmeldung:

juistness®-zentrum im Hotel WORCH***, Insel JUIST

[Tel.: 04935 / 917350](tel:04935917350) und

Stefanie Legeland Atmaroop Kaur

Telefon: 02873 / 949706 und 0172 / 2356444

www.yoga-hamminkeln.de, info@yoga-hamminkeln.de