

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

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 tief in die Kundalini-Meditation eintauchen.

Meditation birgt viele Geschenke:

- zur Ruhe kommen
- Entspannung
- Klarheit in Gedanken und Worten
- Deine Strahlkraft entwickelt sich
- Reinigung
- die Konzentration steigt
- dein Potenzial entfaltet sich
-

Termin:

Samstag, 19.08.2017, 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 € (inkl. 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)*