

# 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



## YOGA für FRAUEN ☺

### Eintauchen – auftanken – wieder auftauchen Ein Tag mit Kundalini-Yoga und Meditation für FRAU inkl. Mittagessen

Es erwartet Euch / Sie:

**Kundalini-Yoga**-Übungen und Meditationen, um die **Kraft** der Frau zu stärken und um die **Balance** wiederzufinden



Freue dich auf einen entspannten Tag voller Leichtigkeit auf dem Mattenshof:

- **Yoga** für uns **Frauen**, kreativ, intuitiv und nährend!
- Vorstellen einer **Reinigungsdiät**: Gesund und lecker den Darm reinigen!
- Bewegungsmeditationen: Eintauchen in pure **Freude**!
- **Entspannung**: Sie ist das, was FRAU am meisten benötigt
- Mit einer **positiven Affirmation** endet dein ganz persönlicher **Wohlfühltag**

Ich werde dir eine gute Winter-Diät vorstellen, die sehr nahrhaft ist und gleichzeitig deinen Darm sanft reinigt.

**TERMIN:**           **Samstag, 28. Oktober 2017,**  
                              **10.00 – 16.00 Uhr**

**Energieausgleich:** 60 € *Anmeldung erforderlich* – danke ☺

*„Wenn eine Frau ihr Bewusstsein erhebt,  
verändert sich das Leben von Generationen,  
erhebt sich der ganze Kosmos.“ (YB)*