

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**

Bei schönem Wetter lädt der Yoga-Garten zum Mittagessen ein ☺

Ich werde dir ein Gericht vorstellen, mit dem du deinen Darm sanft reinigst und deinem Organismus frische Lebensenergie zuführst!

TERMIN: **Samstag , 10. Juni 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.“
(Yogi Bhajan)*