



ATME dich frei!

Yoga-Special „Atmen ist mehr als du denkst“

Freitag, 10.05.2019, 19.00 - 21.00 Uhr

YOGA - ATMEN - ENTSPANNEN - CHANTEN

„Du lebst durch deinen Atem, du bist ein Produkt deines Atems und die Realisation deiner Ziele geschieht durch deinen Atem. In dem Moment, da du wirklich mit deinem Atem verbunden bist, strömt das Universum in dich hinein.“

Herzlich Willkommen zum Mai-Special 😊

Gezielte Atemübungen verbessern die Atmung, die Lungenfunktion und weitere Vorgänge im Körper:

- Die Gehirnfunktion wird gestärkt
- Besserer Abtransport von Giftstoffen aus dem Körper
- Blutreinigung
- Regulation des Säure-Basen-Haushaltes des Blutes
- Stärkung des Nervensystems
- Verbesserte Hormonfunktionen
- Ausgeglichenere Stimmungen und Emotionen
- u.v.m.

Atem ist Leben. Es ist das Erste und das Letzte, was du in deinem Leben tust. Mit jedem Atemzug entscheidest du über die Qualität und Tiefe deines Lebens. Also: Hol das Beste aus dir heraus!

Ich freue mich auf dich!

Termin: Freitag, 10.05.2019, 19.00 - 21.00 Uhr

Invest: 15 € (wird nicht über Zehnerkarte abgerechnet)

„Glücklich zu sein ist dein Geburtsrecht.“ (Yogi Bhajan)