



Tritt auf die Bremse - oder es kracht!
Anti-Stress und Entgiftung
Kundalini-Yoga-Special
Freitag, 15.03.2019, 19.00 - 21.00 Uhr

Herzlich willkommen zum zweiten Kundalini-Yoga-Special in 2019.

Wann ist der Stress noch positiv und wann kippt er? Die Grenzen sind schwimmend. Kannst du sie noch wahrnehmen oder bist du schon in deinem Hamsterrad? Einfach gesagt: *„Wenn du nicht so bremsen und wieder anfahren kannst, wie es erforderlich ist, dann baust du einen Unfall“.*

Im Kundalini-Yoga gibt es viele Techniken, um Stress und Erschöpfung zu begegnen. (Nicht nur) in der Fastenzeit unterstützt gutes yogisches (ayurvedisches) Essen die Entgiftung. Die Yogis betrachten Lebensmittel und Gewürze schon seit Jahrhunderten als Medizin.

An diesem Abend werden wir eine intensive Atem-Meditations-Kriya sowie Kundalini-Yoga-Übungen zum Abbau von Stress kennenlernen. Getreu meinem Motto seit Anfang des Jahres wird es ebenso „alltagstaugliche“ Übungen geben, die dich motivieren, jeden Tag gut für dich zu sorgen. Zudem gibt es Tipps und Rezepte aus der yogischen Küche zum Mitnehmen, Nachkochen und Entgiften in der Fastenzeit.

Termin: Freitag, 15.03.2019, 19.00 - 21.00 Uhr

Invest: 15 € (wird nicht über Zehnerkarte abgerechnet)

„Glücklichsein ist dein Geburtsrecht.“ (Yogi Bhajan)