

Yoga Hamminkeln | Kundalini-Yoga auf dem Mattenshof

www.yoga-hamminkeln.de, Tel.: 02873 949706

Stefanie Legeland Atmaroop Kaur

Provinzialstraße 96, 46499 Hamminkeln

Zertifizierte Kundalini-Yoga-Lehrerin und BreathWalk®-Trainerin 3HO/KRI

Mitglied im 3HO Kundalini-Yoga-Lehrerverein Deutschland e.V.



NEU in 2018:

FASTEN mit YOGA und Breathwalk®

Termin: 10. März 2018 - 17. März 2018

Die Fastenzeit ist die Zeit im Jahr, für die viele Vorsätze gefasst werden: keine Süßigkeiten, kein Alkohol, kein Kaffee etc.

Wirklich ganz loslassen bedeutet leer werden, frei werden, leicht werden.

In diesem Jahr gibt es erstmalig einen **Fastenkurs bei YOGA Hamminkeln**. Corinna Brand ist ausgebildete Fastenleiterin und wird uns in dieser Woche begleiten.

Der ideale Start in die Woche ist der Workshop Entgiftung mit Kundalini-Yoga in der Fastenzeit am Samstag, 10.03.2018, 10.00 - 16.00 Uhr. Der Körper wird entschlackt, entgiftet, es werden Übungen vorgestellt, die du auch zu Hause praktizieren kannst. Zudem gibt es ein leichtes, reinigendes, yogisches Mittagessen.

Termin: Samstag, 10. März 2018, 10.00 - 16.00 Uhr

Invest: 70 € (inkl. Tee und yogischem Mittagessen)

Im Anschluss daran starten wir gemeinsam in die Fastenwoche.

Das Fasten für Gesunde* weckt die vorhandene Lebensenergie durch bewussten Verzicht auf feste Nahrung. Diese Form des Fastens reinigt Körper und Geist und bringt Leichtigkeit in unser Leben (zurück)!

Fasten bedeutet auch innehalten, nach innen schauen, loslassen.

Tägliche gemeinsame Übungseinheiten sind gut für Gemeinschaftsgefühl und helfen beim Durchhalten, zudem bleiben die Muskeln und der Geist aktiv!

Zeitplan Samstag, 10.03.2018 bis Samstag, 17.03.2018:

Samstag, 10.03.2018, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr

Einstieg in die Fastenwoche inkl. Besprechung des Abführens
(Einführung Corinna Brand, Fastenleiterin)

Sonntag, 11.03.2018, 17.00 Uhr - ca. 18.30 Uhr

Fastensuppe - Leberwickel - Austausch
(Leitung: Corinna Brand, Fastenleiterin)

Montag, 12.03.2018, 08.00 Uhr

Teefrühstück und Austausch

09.00 - 10.30 Uhr Yoga und Meditation im Rahmen des wöchentlichen Kurses

Im Anschluss: weiterer Austausch möglich

Dienstag, 13.03.2018, 16.30 - 18.00 Uhr

Breathwalk®, anschließend: gemeinsames Essen der Fastensuppe

Mittwoch: 14.03.2018, 16.30 - 18.00 Uhr

Breathwalk®, anschließend gemeinsames Essen der Fastensuppe

Donnerstag, 15.03.2018, 16.30 - 18.00 Uhr

Kundalini-Yoga und Meditation, alternativ: Breathwalk®, anschließend gemeinsames Essen der Fastensuppe

Freitag, 16.03.2018, 16.30 - 18.00 Uhr

Kundalini-Yoga und Meditation, Leberwickel und Austausch sowie Information zu den Aufbautagen

Samstag, 17.03.2018, 08.30 - 10.00 Uhr

Breathwalk®, anschließend: Fastenbrechen mit einem Apfel

Rückblick auf die Woche und Ausblick

Bei Interesse melde dich bitte bei:

Corinna Brand, c.brand79@gmx.de oder

Stefanie Legeland, info@yoga-hamminkeln.de

Du bekommst dann weitere Informationen. Auch deine weiterführenden Fragen werden fachkundig von der Fastenleiterin Corinna Brand beantwortet. Sie wird im Übrigen während der ganzen Fastenwoche vor Ort sein.

Invest für die ganze Woche (inkl. Workshop Entgiftung am 10.03.2018): 230 €

Invest ohne Workshop am 10.03.2018: 190 €

Wir freuen uns auf den ersten gemeinsamen Yoga-Fasten-Kurs hier auf dem Mattenshof! Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Corinna Brand und Stefanie Legeland