

**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.



## **Der frühe Vogel fängt den Wurm!**

**YOGA und MEDITATION am MORGEN**

**Termine auf dem Mattenshof:**

**03.11.2018 und 08.12.2018, 06.30 - 09.00 Uhr**

**Der frühe Vogel fängt den Wurm! Ja, so kann man beschreiben, wie es ist, Yoga und Meditation am frühen Morgen zu machen! Die Zeit vor Sonnenaufgang ist die intensivste Zeit! Die Welt schläft noch, während wir meditieren, unserer Seele lauschen, Yoga machen und singen!**

*„Heutzutage erfahren wir eine ernst zu nehmende Unzufriedenheit, und die Menschen hören nicht damit auf, außerhalb von sich selbst nach Antworten zu suchen. Wir unterrichten Menschen darin, Frieden in sich selbst zu finden. Darin liegen die Antworten. Wir erschaffen nicht irgendwelche Wunder, sondern wir geben einfache Nahrung, einfache Übungen und einen einfachen Weg zu denken.“ (Yogi Bhajan)*

Yogi Bhajan gab uns eine spezielle morgendliche Praxis an die Hand, um die Antworten in uns zu finden: das Sadhana (Yoga und Meditation) des Wassermannzeitalters, in dem wir uns derzeit befinden.

Ich lade dich herzlich ein, diese Praxis mit mir zu teilen! Sadhana ist keineswegs nur für Yoga-Erfahrene, es ist für jedermann, der/die eine tiefe Erfahrung machen möchte.

Die Zeit am frühen Morgen ist so kostbar, dass wir schweigend beginnen - mach einfach das mit, was dir möglich ist. Bring dir eine Flasche Wasser sowie eine Decke für die Tiefenentspannung mit.

Sadhana ist auf Spendenbasis. Deine Spende geht zu 100 % an die Kids for Christ Ministry Kenya von Nicole Visser. Infos hier: [cfc-kenya.org](http://cfc-kenya.org). Übrigens wird Nicole Visser bei uns zu Besuch sein, um von ihrer Arbeit zu berichten. Termin: 06.12.2018!

**Termine: Samstag, 03.11.2018 und 08.12.2018, jeweils 06.30 - 09.00 Uhr**

**Invest: Spende**

**Anmeldung erforderlich: 0172 / 23 56 444 oder [info@yoga-hamminkeln.de](mailto:info@yoga-hamminkeln.de)**