

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



Entspanne dich und fühle!

Erlebe deine fließende Energie mit einer **YOGA-AUSZEIT** nur unter **FRAUEN**

Staune, mit welch einfachen Übungen du Leichtigkeit in deinen Alltag bringst.

Genieße einen entspannten Tag, wenn du magst mit deiner Mutter, Freundin und / oder Tochter!

Entdecke deine Vitalität!



- Wir machen **Yoga und** bringen mit leichten Übungen unsere weibliche Energie zum Strudeln
- Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Über den Tag verteilt wirst du mit **Yogi Tee** versorgt. Zudem stelle ich dir ein leichtes **yogisches „Frauen-Mittagessen“** vor.
- **Entspannung:** Sie ist das, was FRAU am meisten benötigt. Ihr widmen wir an diesem Tag unser besonderes Augenmerk.
- Es bleibt Zeit, um uns im gemütlichen Yogagarten **auszutauschen**, denn auch das ist für Frau besonders wichtig.

Termin: Samstag, 16. Juni 2018,
10.00 – 16.00 Uhr

Energieausgleich: 70 € inkl. leichtes Mittagessen
Anmeldung erforderlich – danke ☺

*„Wenn eine Frau ihr Bewusstsein erhebt,
verändert sich das Leben von Generationen,
erhebt sich der ganze Kosmos.“ (YB)*