

## Sommer Yogakurs 2019



### „Mut & Vertrauen“ ... ready for the next level?

- Du möchtest Dir endlich mehr vertrauen?
- Du möchtest offener anderen Menschen gegenüber sein?
- Du möchtest dem Leben mehr vertrauen und Dich führen lassen?

Bist Du bereit für den nächsten Schritt? Dann lass uns gemeinsam springen ☺. Einen Schritt weiterzugehen, eine neue Stufe zu betreten erfordert Mut und Vertrauen.

Halte einen Moment inne, spüre, was ist Dein nächster Schritt? Körper- und Atemübungen, Meditation und tiefe Entspannung unterstützen Dich, Dir mehr zu vertrauen und mutig voranzuschreiten.

Termin	Mittwoch, 17.07. + 24.07. + 31.07.2019, jeweils von 19:30 bis ca. 21:00 Uhr
Kursleitung	Julia Frühauf, Kundalini Yogalehrerin Stufe 1 (3HO) und Stufe 2 (KRI)
Ort	Bessunger Campus, Bessunger Straße 70, 64289 Darmstadt
Gebühr	60,- € ganzer Kurs, Frühbucherrabatt 55,- € bei Anmeldung bis 12.07.2019 einzelne Abende 23,- €
Mitbringen	bequeme Kleidung, eine Unterlage oder Matte, eine Decke für die Entspannung, ggf. ein kleines Kissen zum Sitzen und 1 Flasche Wasser mitbringen.

**Anmeldeschluss:** bitte frühzeitig einen Platz sichern, maximal 12 Plätze