



Sommer Yogakurs 2021



„Im Fluss sein“ ... entspannen und genießen

- Möchtest Du Dich tief entspannen und zur Ruhe kommen?
- Wünschst Du Dir mehr Leichtigkeit und genießen können für Dein Leben?
- Möchtest Du mehr im Einklang mit den Herausforderungen der Zeit sein?

Der Sommer ist die Zeit der Leichtigkeit ... Zeit zum Ausruhen Entspannen und Genießen. Nimm Dir einen Moment Zeit, lausche und spüre, was Dir gut tut und Freude macht und komme wieder in Einklang mit Deinem Rhythmus.

Ich lade Dich ein zu vielen Übungen zum Entspannen und Genießen, Atemübungen und Meditation.

Termin	Mittwoch, 04.08. + 11.08. + 18.08.2021, jeweils von 19:30 bis ca. 21:00 Uhr
Kursleitung	Julia Frühauf, Kundalini Yogalehrerin Stufe 1 (3HO) und Stufe 2 (KRI)
Ort	online und live in meinem Zoom-Raum, Zugangsdaten schicke ich vorab zu
Gebühr	45,- € ganzer Kurs, einzelne Abende 17,- € (inkl. Handouts)

Anmeldeschluss: bitte bei mir anmelden, da Mindestteilnehmerzahl