



„Fülle und Dankbarkeit“ ... halte einen Moment inne

- Was hast Du in diesem Jahr schon für Dich geerntet?
- Für was kannst Du dankbar sein?
- Wo gibt es Zufriedenheit in Deinem Leben?

Wir wollen einen Moment innehalten und uns Zeit nehmen, die Fülle in uns und um uns herum zu fühlen, wertzuschätzen und dafür dankbar zu sein. Der Herbst ist traditionell eine Zeit der Ernte und der Dankfeste und so wollen wir an diesem Abend schauen, wofür Du in Deinem Leben dankbar sein kannst.

Es werden uns Atem- und Yogaübungen, tiefe Entspannung und Meditation unterstützen, in Deine Fülle einzutauchen.

Termin	Mittwoch, 09.10.2019 von 19:30 bis ca. 21:15 Uhr
Kursleitung	Julia Frühauf, Kundalini Yogalehrerin Stufe 1 (3HO) und Stufe 2 (KRI)
Ort	Kursraum Bessunger Campus, Bessunger Straße 70, 64285 Darmstadt
Gebühr	30,- € / Frühbucherrabatt 28,- € bei Anmeldung bis 04.10.2019 (inkl. Handout)
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 10 Plätze