



## Gelassen durch den Winter ... Dich entspannt und kraftvoll fühlen

- Möchtest Du Dein Immunsystem aufbauen und stärken?
- Wünschst Du Dir, in unsicheren Zeiten entspannter sein zu können?
- Möchtest Du Deinen Wünschen für dieses Jahr lauschen?
- Wünschst Du Dir, tief in die Stille dieser Jahreszeit einzutauchen?

Wir wollen in Ruhe in das vor uns liegende neue Jahr starten in Zeiten der Umbrüche und Veränderungen. Schenke Dir die Zeit und den Raum, Dein Immunsystem zu stärken, Deine Nerven zu entspannen und innerlich zur Ruhe zu kommen. In der Stille wollen wir Deinen Herzenswünschen für dieses Jahr lauschen.

Ich lade Dich ein zu einem Yogakurs mit vielen stärkenden Yogaübungen für Dein Immunsystem, beruhigenden Atemübungen für Deine Nerven, tiefer Entspannung und Meditationen, um Dich rundum wohl und zufrieden zu fühlen.

Termine	Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr am 11.01. + 18.01. + 25.01. + 01.02. + 08.02. + 15.02. + 22.02.2023
Kursleitung	Julia Frühauf, Kundalini Yogalehrerin Stufe 1 (3HO) und Stufe 2 (KRI), Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort	online und live in meinem Zoom-Raum, Zugangsdaten schicke ich vorab zu
Gebühr	119,- € ganzer Kurs, 18,- € einzelne Abende (inkl. ausführliche Handouts)