



## „Kraft und Stärke“

... innerlich ausgeglichen sein und Dich wohlfühlen

- Wünschst Du Dir mehr körperliche Kraft?
- Wünschst Du Dir starke Nerven und Entspannung?
- Wünschst Du Dir Stabilität und Klarheit für die kommenden Monate?
- Wünschst Du Dir innere Ruhe?

In den kommenden Monaten wird die Herausforderung sein, gut mit uns verbunden zu bleiben und uns gut wahrzunehmen. Es wird wichtig sein, der Anspannung im Innen und Außen standzuhalten und ruhig, klar und intuitiv zu bleiben.

Ich lade Dich ein zu vielen kräftigenden Yogaübungen, entspannenden Atemübungen, tiefer Entspannung für den Körper und ausgewählten Meditationen für die momentane Zeit.

Termine	Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr am 15.09. + 22.09. + 29.09. + 06.10. + 27.10. + 03.11. + 10.11.2021
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	105,- € ganzer Kurs, 16,- € einzelne Abende (inkl. Handouts)