



## „Lebensenergie ins Fließen bringen“ ... Dich eins mit Dir fühlen

- Möchtest Du tiefer und befreiter atmen?
- Wünschst Du Dir, Verspannungen und Blockierungen zu lösen?
- Möchtest Du Dich wieder lebendiger fühlen?
- Wünschst Du Dir, innerlich zur Ruhe zu kommen und aus Gedankenschleifen auszusteigen?

Wenn die Lebensenergie stockt, fühlen wir uns angespannt, beengt, blockiert und einfach nicht wohl. Der Weg hin zu mehr Lebendigkeit ist es, Anspannungen in unserem Energiesystem zu lösen und die Energie wieder ins Fließen zu bringen. Dies betrifft nicht nur unseren Körper sondern auch unsere Gedanken, Glaubenssätze und mentalen Muster.

Ich lade Dich ein zu einem Yogakurs mit vielen lösenden und befreienden Yoga- und Atemübungen, tiefer Entspannung und Meditationen für einen harmonischen Energiefluss.

Termine	Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr am 27.04. + 04.05. + 11.05. + 18.05. (frei) + 25.05. + 01.06. + 08.06. + 15.06. + 29.06. + 06.07. + 13.07.2022
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	160,- € ganzer Kurs, 17,- € einzelne Abende (inkl. ausführliche Handouts)