



## **„Verbundenheit“ ... entspannt mit Dir sein**

- Wünschst Du Dir eine verfeinerte Körperwahrnehmung und -gefühl?
- Möchtest Du über Deinen Atem tiefer mit Dir verbunden sein?
- Wünschst Du Dir, entspannt Deiner inneren Stimme zu lauschen?

Die Körperwahrnehmung ist nicht nur wichtig, um unseren Körper bewusster zu spüren und seinen Signalen zu lauschen, sondern auch, um ganz und mit allen Sinnen im Körper zu sein. Dies hilft uns zu entspannen, uns wohl und lebendig zu fühlen und uns immer tiefer mit uns zu verbinden. Dann kommen wir der inneren Stimme näher und können in die tiefe Stille der Meditation eintauchen.

Ich lade Dich ein zu vielen Körperübungen, um Deinen Körper neu zu erfahren und Dein Körpergefühl zu verfeinern, Atem- und Entspannungsübungen und viel Raum für das Lauschen und Genießen der Stille. Komme so in eine immer tiefere entspannte Verbindung mit Dir selbst.

Termine	Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr am 05.05. + 12.05. + 19.05. + 26.05. (frei) + 02.06. + 09.06. + 16.06. + 23.06.2021
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	15,- € pro Abend (inkl. Handouts)