



„Vertrauen“ ... in Dich, das Neue Jahr und das Göttliche

- Möchtest Du Dir mehr vertrauen?
- Wünschst Du Dir mehr Kraft, Lebensfreude und Leichtigkeit?
- Möchtest Du Dich ausgewogen bewegen und Dein Wohlbefinden steigern?
- Wünschst Du Dir mehr Stille, um den Impulsen Deiner Seele zu lauschen?

Hast Du Lust auf stärkende Übungen für Deine Kraft und Lebensfreude und ein ausgewogenes körperliches Training für Dein Wohlbefinden?

Ich lade Dich ein zu vielen zentrierenden und stärkenden Übungen für Deine Kraft, das Nerven- und Immunsystem, vertiefenden Atem- und Entspannungsübungen und viel Raum für das Lauschen und Genießen der Stille.

Termine	Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr am 13.01. + 20.01. + 27.01. + 03.02. + 10.02. + 17.02. + 24.02.2021
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)