



„Vertrauen“ ... gelassen bleiben können

- Möchtest Du Dich mehr entspannen und zur Ruhe kommen?
- Wünschst Du Dir, Deine Aufmerksamkeit besser auszurichten, so dass es Dir gut gehen kann?
- Möchtest Du Dein Vertrauen in die Fülle und dass ausreichend da ist stärken?
- Wünschst Du Dir, tiefer meditieren und Deiner inneren Führung vertrauen zu können?

Unsichere Zeiten machen uns unruhig, lassen uns mehr nachdenken, nach Lösungen suchen, schwerer entspannen und oft auch schlechter schlafen. Oft wird dies begleitet von einem Gefühl, keinen oder nur instabilen Boden unter den Füßen zu haben. Wenn wir lernen, körperlich gut für uns zu sorgen, tief und bewusst zu atmen und unsere Aufmerksamkeit auf unsere Ressourcen zu lenken, kann auch in unsicheren Zeiten ein Gefühl von Ruhe und Entspannung entstehen. Lerne außerdem Deiner inneren Führung zu vertrauen als Wegweiser durch diese Zeit.

Ich lade Dich ein zu einem Yogakurs mit vielen dehnenden und weitenden Yoga- und Atemübungen, tiefer Entspannung und Meditationen für mehr Wohlbefinden in Deinem Leben.

Termine	Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr am 14.09. + 21.09. + 28.09. + 05.10. + 12.10. + 19.10. + 26.10. (frei) + 02.11.2022
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	112,- € ganzer Kurs, 17,- € einzelne Abende (inkl. ausführliche Handouts)