



„Weite“ ... dehne Dich aus

- Du möchtest tiefer atmen und Dich endlich einmal wieder entspannen?
- Du möchtest Dir endlich mehr zutrauen?
- Du möchtest mutig in Deine eigene Tiefe eintauchen?

Empfindest Du in Deinem Leben genug Raum und Weite, ganz Du selbst zu sein? Oder ist es Dir manchmal zu eng und Du möchtest Deine Komfortzone verlassen? Bist du mutig genug, Deine Flügel auszubreiten und Dein Leben zu leben?

Ich lade Dich ein zu einem Yogakurs mit vertiefenden Atemübungen, stärkenden Körperübungen, vielen Impulsen für Mut, Kraft und Selbstvertrauen, tiefe Entspannung und Meditation.

Termine	Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr am 14.08. + 21.08. + 28.08.2019
Kursleitung	Julia Frühauf, Kundalini Yogalehrerin Stufe 1 (3HO) und Stufe 2 (KRI)
Ort	Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstraße 42, 64285 Darmstadt
Gebühr	51,- € ganzer Kurs, einzelne Abende 19,- €.
Mitbringen	bequeme Kleidung, eine Unterlage oder Matte, eine Decke für die Entspannung, ggf. ein kleines Kissen zum Sitzen und 1 Flasche Wasser

Anmeldeschluss: Bei freien Plätzen ist ein Einstieg in den Kurs jederzeit möglich.