



„In Verbindung mit Dir“ ... innere Ruhe und Zufriedenheit finden

- Möchtest Du Deinen Körper mehr spüren und Deine Körperwahrnehmung vertiefen?
- Möchtest Du Deinen Atem mehr empfinden und mit Deinem Atem tiefer verbunden sein?
- Möchtest Du Deine Gedanken beobachten und wahrnehmen, wie Du denkst?
- Möchtest Du mehr Deiner Seele lauschen und ihre Botschaften erforschen?

Wenn Du mit Dir in Verbindung bist, kannst Du gut Deinen Körper und Deine Bedürfnisse spüren und gut für Dich sorgen. Du spürst, was Dich wirklich erfüllt und erfreut und kannst liebevolle und klare Grenzen ziehen. Deine Verbindungen zu anderen Menschen gewinnen an Tiefe, denn mit sich selbst verbunden zu sein ist die Basis für jede Verbindung nach außen. Du empfängst die Impulse Deiner Seele und kannst dem Ruf der Seele folgen und gute Entscheidungen für Dich treffen.

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

Termine	Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr am 19.08. + 26.08. + 02.09. + 09.09. + 16.09. + 23.09. + 30.09.2020
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	14,- € pro Abend (inkl. Handouts)