

KURZWORKSHOP | ONLINE

SA | **22. Juni 2024** | 9:30-12:00 UHR | Kundalini Yoga und Meridiane | 25 EUR

KURZWORKSHOP von 9:30-12:00 Uhr

Meridiane sind die Bahnen unserer Lebensenergie. Mit Yoga kann ich direkten Einfluss nehmen auf diese Energie – sowohl zur Entspannung als auch zur Aktivierung.

In diesem Workshop folgen wir der Wirksamkeit des Kundalini Yoga auf den Spuren der Meridiane.

Die Asanas und Bewegungen des Yoga wirken direkt auf alle Bereiche unseres Körpers: auf die Organe, Drüsen, Nervenbahnen, auf alle Flüssigkeiten und die verbindenden Strukturen in uns. Durch gezielte Dehnungen oder achtsamen Druck auf bestimmte Bereiche des Körpers können wir unsere Lebensenergie wieder mehr erwecken und besser fließen lassen.

Ich freue mich darauf, Dich kennen zu lernen.

Deine Mahanbir

WICHTIG: Im Anschluss ab 12:00 Uhr findet der Infotermin für die neue Fachausbildung YogaTherapie Online5 statt.

Ausbilder*in **Petra Mahanbir Kaur Adam**

Beitrag **25 EUR**

INFORMATION UND ANMELDUNG

Petra Mahanbir Kaur Adam

Mobil 0175 988 88 85

Mail info@mahanbir.de

Web www.mahanbir.de