



Freitag, 15. Juni 2018, 9:30 - 17:00 Uhr

**Yoga Workshop
Von Stress zu Vitalität**

In der heutigen Zeit haben viele Menschen damit zu kämpfen, ihre innere Balance wiederzuerlangen und aufrecht zu halten.

Durch Körperübungen, Meditation, Entspannung (mit Gong Bad) und Yogawalking erfahren Sie sowohl einen Anstieg von Vitalität als auch innere Ruhe.

Ich freue mich, Sie dabei zu unterstützen, Körper und Geist durch Yoga gesund zu halten, zu stärken und zu vitalisieren.

Gong-Bad

Der Gong ist eines der ältesten Instrumente der Heilung. Der absolute Klang des Gongs lässt wenig Raum für Gedanken und bereitet den Weg in tiefe Meditation.

Die heilende Kraft des Gongs ist ein Balsam für die Seele. Der Gong wandelt Gefühle um, indem er blockierte Gedanken durchschneidet und nachhaltig neu kreiert.

Breathwalk®/Yogawalking

Bewusstes Atmen und Gehen miteinander verbunden und harmonisiert.

Unterschiedliche Atemmuster werden mit dem rhythmischen Gehen (einfache Schrittfolgen) und Übungen aus dem Kundalini Yoga und der Konzentrations- und Wahrnehmungsschulung kombiniert. Die BreathWalk® Technik ist unkompliziert und lässt sich rasch erlernen.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse notwendig, jeder kann mitmachen, unabhängig von Alter, körperlicher Fitness oder Gelenkigkeit.

Termin: Freitag, 15.06.2018
Zeit: 9:30 – 17:00 Uhr
Leitung: Nora Roth
Zertifizierte Kundalini Yoga Lehrerin
Breathwalk®Trainerin
www.kundalini-yoga-nora.de

Ort: wohlBEADCHT e.V., Begegnungsraum,
Franz - Nißl-Str. 42, 80999 München
Kosten: € 40,-



Photo: Nicolas Olonetzky

Schenken Sie sich Zeit. Ich freue mich auf Sie!

°Lockere Kleidung ist sinnvoll. °für den BreathWalk® festes Schuhwerk.
Matten, Decken und Kissen sind vorhanden.