

Freitag, 06. Juli 2018, 14:30 - 18:00 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 erfahren Sie sowohl einen Anstieg von Vitalität als auch innere Ruhe.

Die **Kundalini Yoga** Übungen können auf dem Stuhl oder auf der Matte ausgeübt werden. Jede/r tut das, was im Bereich ihrer/seiner individuellen Möglichkeiten liegt.

Wir freuen uns, Sie dabei zu unterstützen, Körper und Geist durch Yoga gesund zu halten, zu stärken und zu vitalisieren.

**BreathWalk®/Yogawalking**

Bewusstes Atmen und Gehen werden 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, 06.07.2018  
Zeit: 14.30 - 16:00 Uhr Kundalini Yoga  
16:30 - 16:30 Uhr Tee/KaffeePause  
16:30 - 18:00 Uhr BreathWalk®

Leitung: Christiane Herberth und Nora Roth  
Qualifizierte Kundalini Yoga und  
Breathwalk® Lehrerinnen (3HO)

Ort: Katholische Kirche St. Nikolaus  
Meditationsraum im Turm  
Kirchgasse  
65760 Eschborn/Niederhöchstadt

Kosten: € 30,-(€ 15 Euro Kundalini Yoga; € 15 BreathWalk®)

Anmeldung: [christiane.herberth@googlemail.com](mailto:christiane.herberth@googlemail.com) oder 0171.7950872  
[kundalini-yoga-nora@web.de](mailto:kundalini-yoga-nora@web.de) / [www.kundalini-yoga-nora.de](http://www.kundalini-yoga-nora.de)

Schenken Sie sich Zeit. Wir freuen uns auf Sie!

Lockere Kleidung ist sinnvoll. Mitzubringen: Yoga-Matte, eine Decke und stilles Wasser. Für den BreathWalk® bitte festes Schuhwerk mitbringen.