

Samstag, 09. Juni 2018, 10:00 - 16:00 Uhr
Yoga, Breathwalk®, Gong, Meditation & Brunch

Durchatmen, Loslassen und neue Kraft schöpfen.
Sich ab und zu eine Zeit ganz für sich zu schenken, bewirkt wahre Wunder –
Starte deshalb mit uns in einen (Wellness-)Tag für Körper, Geist und Seele!

Wir beginnen den Tag mit einer kraftvollen Yogastunde. Die Übungen können auf dem Stuhl oder auf der Matte ausgeübt werden. Jede/r tut das, was im Bereich ihrer/seiner individuellen Möglichkeiten liegt.

Energetisiert von der **Yoga**-Einheit, gönnen wir uns gemeinsam ein kleines **Brunch** (im Preis inbegriffen) und tauschen uns aus, falls dir danach ist.

Anschließend bekommst du Zeit zu entspannen und den Klängen der **Gongs** zu lauschen, bevor es zum **Breathwalk®** geht. Breathwalk® ist eine Yoga-Technik, die bewusstes Atmen, Gehen (Walking) und Aufmerksamkeitsübungen miteinander kombiniert.

Wir beenden den (Wellness-)Tag mit einer belebenden **Meditation**, die dich in Schwung bringen wird und lassen ihn bei einer Klang- und Fantasiereise ausklingen.

Anmeldung und Info:



Nora Roth
Zertifizierte Kundalini Yoga Lehrerin
Breathwalk®Trainerin

Tel: 089 44132927 oder 0173 3556187
www.kundalini-yoga-nora.de
E-Mail: kundalini-yoga-nora@web.de



Evelin Kaiser
Zertifizierte Kundalini Yoga Lehrerin
Breathwalk®Trainerin

Tel: 0170 217 53 05
(gern per WhatsApp, SMS oder Anruf)
www.kundalini-yoga-pfaffenhofen.de
E-Mail: japmeet2015@gmail.com

Termin: Samstag, 09.06.2018, 10:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung bitte bis spätestens 03.06.2018
Preis: 49,-- Euro
Ort: wohlBEADCHT e.V., Begegnungsraum,
Franz Nießl-Str. 42, 80999 München

Was du mitbringen solltest:

In erster Linie Freude dich zu bewegen, zu genießen und dich auf Neues einzulassen!
Bequeme Kleidung, warme Socken, und für den BreathWalk® im Freien festes Schuhwerk (wir laufen ohne Stöcke!) und ggf. eine wind-/regendichte Jacke.
Matten, Decken und Kissen sind vorhanden.

Nora und Evelin freuen sich sehr auf Dich!