

Yoga-Abend



„Innerer Frieden“ ... Harmonie in Dir selbst finden

- Du möchtest Dich einmal wieder tief entspannen?
- Du suchst Ruhe und innere Ausgeglichenheit?
- Du möchtest eintauchen in Deine innere Stille?

Dann halte einmal wieder an, entspanne und komme zu Ruhe. Inneren Frieden finden wir in uns, wenn wir einmal nichts tun und das Sein genießen können.

Gönne Dir eine Auszeit, Zeit für Körper- und Atemübungen, eine schöne längere Meditation und tiefe Entspannung. Nimm Dir Zeit, die Schönheit der tiefen Ruhe zu spüren.

Termin	Mittwoch, 10.10.2018 von 19:30 Uhr bis ca. 21:15 Uhr
Kursleitung	Julia Frühauf, Kundalini Yogalehrerin Stufe 1 (3HO) und Stufe 2 (KRI)
Ort	Kita LUO Campus, Ludwigshöhstraße 107, 64285 Darmstadt
Gebühr	28,- € / Frühbucherrabatt 25,- € bei Anmeldung bis 05.10.2018
Mitbringen	bequeme Kleidung, eine Unterlage oder Matte, eine Decke für die Entspannung, ggf. ein kleines Kissen zum Sitzen und 1 Flasche Wasser mitbringen.

Anmeldeschluss: bitte frühzeitig einen Platz sichern, maximal 15 Plätze