

Meditativer Yogakurs



„Herausforderungen gelassen meistern“ ... in die Stille eintauchen

Wünschst Du Dir manchmal mehr Gelassenheit in Deinen täglichen Herausforderungen?

Wären für Dich Übungen und ein „gewusst wie“ hilfreich?

Im Yoga gibt es eine schöne Beschreibung eines Weges hin zu mehr innerer Ruhe.

Erforsche mit mir die Etappen dieses alten Pfades:

- den respektvollen Umgang mit Dir und anderen,
- viele entspannende Körper- und Atemübungen,
- Dich besser wahrnehmen und konzentrieren können,
- Meditation und eintauchen in Deine tiefe innere Stille.

Diesen Weg kannst Du gut in Deinem Alltag umsetzen.

Termin	Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr am 12.09. + 19.09. + 26.09. + 17.10. + 24.10. + 31.10. + 07.11. + 14.11. + 21.11. + 28.11.2018
Kursleitung	Julia Frühauf, Kundalini Yogalehrerin Stufe 1 (3HO) und Stufe 2 (KRI)
Ort	Kita LUO Campus, Ludwigshöhstraße 107, 64285 Darmstadt
Gebühr	150,- € ganzer Kurs, einzelne Abende 17,- €.
Mitbringen	bequeme Kleidung, eine Unterlage oder Matte, eine Decke für die Entspannung, ggf. ein kleines Kissen zum Sitzen und 1 Flasche Wasser mitbringen.