



## Zur Ruhe kommen

... Dich ausgeglichen und mit Dir verbunden fühlen

*"Freude, Gleichmut und Ruhe sind die Früchte tiefer Meditation"*  
Yogi Bhajan

Wie bleiben wir ruhig und beständig, verbunden mit unserem Selbstgefühl, wenn unsere Welt sich sehr stark verändert und wandelt und wir uns sehr oft angespannt fühlen? Wie bleiben wir mit unserer inneren Stimme verbunden und spüren, was wir uns wirklich von Herzen wünschen?

Als Yogis haben wir die Werkzeuge uns immer wieder zurückzuziehen und uns tief mit uns zu verbinden. So können wir nach innen lauschen und unserem inneren Kompass folgen.

Ich lade Dich ein zu einem Yoga-Nachmittag mit sanften Übungen für Dein körperliches Wohlbefinden, tiefe und beruhigende Atmung, Entspannung und Meditation, die Dich darin unterstützen, ruhig zu werden, Dich wahrzunehmen und Dich einer tiefen Stille zu öffnen.

Termine	Samstag, 24.06.2023 von 14:30 bis 16:30 Uhr
Kursleitung	Julia Frühauf, Kundalini Yogalehrerin Stufe 1 (3HO) und Stufe 2 (KRI)
Ort	im Seminarraum Agora eG, Erbacher Str. 89, 64287 Darmstadt
Gebühr	40,- € bis 21.06.2023, 45,- € ab 22.06.2023 (inkl. Handouts)
Mitbringen	bequeme Kleidung, eine eigene 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, die Teilnehmerzahl ist begrenzt