Sommer-Yogakurs 2016

„Entspannen und loslassen“

… zur Ruhe kommen und tief entspannen

Möchtest Du Dich besser entspannen und die Ursachen von Stress mildern?

Möchtest Du im Leben wirklich das tun, was Dir am Herzen liegt und dies zum Ausdruck bringen?

Möchtest Du Deinen Geist endlich zur Ruhe bringen?

Möchtest Du Dein eigenes System, Deinen Körper, Deinen Geist, Deine Gefühle und Deine Energie besser managen?

… dann lerne, besser bei Dir zu bleiben, komme ins Hier und Jetzt und werde langsamer. Lerne Dich selbst besser wahrzunehmen und spüre schneller inneren Druck und äußere Überforderung und lerne, damit umzugehen. Nimm Deine Bedürfnisse wieder wahr und gib ihnen endlich wieder einen Raum.

Termin	Montag, 01.08. + 08.08. + 15.08.2016, jeweils von 19:15 bis 21:15 Uhr
Kursleitung	Julia Frühauf, Kundalini Yogalehrerin Stufe 1 (3HO) und Stufe 2 (KRI)
Ort	Friedensraum, Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstraße 42, 64285 Darmstadt
Gebühr	70,- € gesamter Kurs; einzeln 25,- € pro Abend
Mitbringen	bequeme Kleidung, eine Unterlage oder Matte, eine Decke für die Entspannung, ggf. ein kleines Kissen zum Sitzen und 1 Flasche Wasser mitbringen.

Anmeldeschluss: 29.07.2016

Julia Frühauf – Telemannweg 30 – 64287 Darmstadt – Tel.: 06151 / 9 81 64 10 – Mobil: 0174 / 8 80 48 16
E-Mail: info@fruehauf-yoga.de – Internet: www.fruehauf-yoga.de