



GEHEIMNISSE DES ATEMS

Sonntag, 16. Juni 2019, 14:00 bis 18:00 Uhr

Workshop mit Klaus Trödel, Preis: 32 Euro

Ort: Kundalini Yoga Zentrum, Kaiserstr.13

Anmeldung: Nora Kirin Sukh Kaur

kirinsukh@k-yoga.de

Die vier verschiedenen Phasen unseres Atems haben großen Einfluss auf unsere fünf Körperenergien.

In diesem Workshop mit vielen stimmungsvollen Atem-Meditationen erfährst du mehr über die Geheimnisse des Atems und erlebst ganz besondere Mantra- und Atemübungen. Dabei spürst du intensive Energien, die deine Stimmung erstaunlich schnell positiv beeinflussen können.



Ein besonderer Schwerpunkt dieses Seminars sind Atemtechniken für besondere Probleme, wie z.B.: Antriebslosigkeit, Asthma, Depression, Negativität, Zerstreuung.

Hier werden auch empfehlenswerte Atemmeditationen vermittelt, die sich sehr gut als tägliche Übungen eignen.

Erwarte das Unerwartete – und lasst uns gemeinsam großartige Erfahrungen mit unserem Atem erleben.

Auf ein besonderes Seminar

Klaus