



Ganzheitlicher Yoga

Regine Stremnitzer, Yogalehrerin IYTA

2230 Gänserndorf, Gärtnerg. 21/2 , Tel. 02282 2082 <http://www.yoga-im-marchfeld.com>

Loslassen - reinigen - auftanken

Fr 11.06.10 von 18.00-20.00 Uhr

Sa 12.06.10 von 10.00-12.00 Uhr

und von 18.00-20.00 Uhr

So 13.06.10 von 10.00-12.00 Uhr

Inhalt: spezielle Asanas und spezielles Pranayama, die die Reinigung der Verdauungsorgane unterstützen sowie Niere, Lunge und Leber.

Tönen und das Lenken von Prana unterstützen die Reinigung auf der Zellebene, Mudras helfen auf der feinstofflichen Ebene verbrauchte Energien (überholte, der persönlichen Entwicklung nicht mehr dienlichen Bewußtseinsinhalte) loszulassen. Mantren unterstützen die Transformation.

Auf die Teilnehmerinnen wird individuell eingegangen, persönliche Anliegen (bitte bei Anmeldung bekannt geben) können eingebracht werden!

Da die Wirkung sehr intensiv sein kann wird Yoga-Erfahrung (zumindest ein Anfängerkurs) empfohlen!

bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Lieblingsdecke, Thermoskanne mit heißem Wasser

Kosten: 88,- €

Anmeldeschluss: Mi 09.06.10

(bitte einhalten!! Max. 5 Personen)

Anmeldung : loslassen-reinigen-auftanken vom 11.06.-13.06.10

Name:.....

Adresse:.....

Tel.:.....

E-mail:.....

Datum und Unterschrift: