



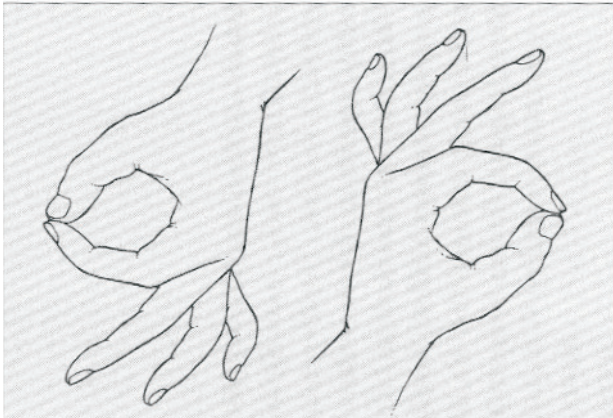
Ganzheitlicher Yoga

Regine M. Stremnitzer (Yogalehrerin I.Y.T.A.)

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

Workshop

MUDRAS (Finger-Yoga)



Fr 18.06.10 von 18.00-20.00 Uhr

Sa 19.06.10 von 10.00-12.00 Uhr

Kosten: 44,- €

Inhalt:

Besondere Fingerstellungen bewirken bestimmte elektromagnetische Ströme im Körper, die die Selbstheilungskräfte aktivieren, körpereigene Energien in Harmonie bringen. Mudras wirken auch gezielt auf die Chakren ein, um Blockaden zu lösen, die positive Qualitäten zu stärken und zur Entfaltung zu bringen. Mudras beruhigen auch die Gedankenwellen und stärken den inneren Frieden.

freitags:

einfache Mudras, sehr hilfreich und leicht umsetzbar im Alltag, werden vorgestellt. Außerdem werden die Symbole und Energiequalitäten der einzelnen Finger erklärt.

Die Mudras werden nach den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen ausgewählt und praktisch erfahren!

Besondere Anliegen bitte bei Anmeldung bekannt geben.

samstags:

Mudras werden mit Pranayama (Atemlenkung) und einfachen Asanas (Körperstellungen) verbunden

Anmeldung bis 16.06. erbeten!

(20,- € Anzahlung bei Anmeldung erforderlich - gilt als Platzreservierung (max. 6 Personen))