

YOGA RAHLSTEDT

Yoga special am Abend

Freitags 18-21:30h

In diesem Herbst bieten wir eine Reihe kurzer effektiver Workshops an:

Fr 20. Sept: Lachyoga Workshop: "Lachen weckt die Lebensgeister"

Der Abend-Workshop bietet die Möglichkeit Hintergründe über Lachyoga zu erfahren, es auszuprobieren und die positive Wirkung zu spüren.

Ein Kurs mit Brigitte Keil. Mehr Infos: www.britgittekeil.de

Anmeldung: post@brigittekeil.de oder Tel. 040-8823 7802

Fr 11. Okt: "In Wahrheit ist es Liebe "

Ein Yogakurs über Liebe und Beziehung mit Yoga, Meditationen und Übungen aus der meditativen Heilkunst Sat Nam Rasayan. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Kurs mit Seva Kaur.

Fr 8. Nov: Nur Mut – keine Angst vor dem Gestern, Heute & Morgen

An diesem Abend geht es um verschiedene Formen unbewusster Angst: Die Angst davor, der Vergangenheit und sich selbst zu vergeben. Die Angst davor, ob ich wirklich ‚ok‘ bin. Die Angst vor dem Morgen und ob ich Erfolg haben werde. Ein Kurs mit Fateh Singh und dem Gong.

Matten und Decken sind vorhanden. Bequeme, weite Kleidung wäre angebracht, damit du dich in den Übungen wohl fühlst.

Kosten: 35€ je Abend. Um Anmeldung wird gebeten.

Schweriner Str. 11, 22143 Hamburg-Rahlstedt

In der Fußgängerzone über dem DB Reisebüro

Tel: 040 - 555 70 206

yoga@yoga-rahlstedt.de

www.yoga-rahlstedt.de