

feel to be free. 2025

Wie du lernen kannst dich wirklich zu spüren und dies zu deiner Selbstheilungs- und Kraftquelle zu machen.

feel to be free – Onlineabende

Das was du fühlst anzuerkennen und wirklich in all seinen Facetten wahrzunehmen, schafft ein Gefühl inneren Friedens. Es hilft den Emotionen ihre Ladung zu nehmen. So kannst du selbst innere Schmerzen lösen, deren Ursache schon lange zurückliegt. Es ist ein persönlicher Heilungsweg, der zu mehr Selbstbewusstsein, Lebensfreude und Resilienz führt.

Die Onlineabende werden sich jeweils mit einzelnen Körper- oder Lebensthemen beschäftigen. Die Arbeit wird unterstützt und intensiviert durch Meditationen aus dem Kundalini Yoga.

Du kannst später auch jederzeit für einzelne Abende dazu kommen, das Grundprinzip wird wie ein roter Faden durch die Kursreihe führen.

Die **feel to be free** Onlinabende beinhalten einen Vortrag zum jeweiligen Thema, geführtes Spüren als Schwerpunkt und Meditationen aus dem Kundalini Yoga.

13. März 2025: „**Mut zur Wut**“

10. April 2025: „**Wirbelsäule**“ – stärke und zentriere dich.

15. Mai 2025: „**Ängste**“ – lerne, mit ihnen umzugehen.

12. Juni 2025: Für deine „**Partnerschaft**“ oder für die, die du dir wünschst.

17. Juli 2025: „**Dankbarkeit**“, um im „Jetzt“ zu leben.

04. September 2025: „**Eingestimmte Kommunikation**“

09. Oktober 2025: „**Erfrische dein Gehirn**“

06. November 2025: „**Ist Liebe ein Gefühl?**“

11. Dezember 2025: „**In Stille sein**“



feel to be free –
Onlinabende
mit **Seva Kaur Becker**

Yogalehrerin in 3HO und
Ausbilderin für
Sat Nam Rasayan

Ort: **Online/Zoom**

Kosten: **25 Euro** pro Abend

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Anmeldung: Seva Kaur Becker, Tel. 0176 - 23119323
seva@yoga-rahlstedt.de, www.yoga-rahlstedt.de