**Wir schnuppern in den Kurs:**

Kundalini Yoga-Workshop - ICH-Stärkung & Herzöffnung - Neueinsteiger und Fortgeschrittene.

In diesem Workshop geht es vor allem um ICH-Stärkung und Herzöffnung. Mit sehr einfachen aber unglaublich effektiven Körperübungen, Atemtechniken und Meditationen kann unser Organ-, Nerven- und Drüsensystem ausgeglichen werden. Hier sind keine akrobatischen Haltungen gefordert, sondern vielmehr das Durchhalten einfacher Übungen. So wird Mut, Ausdauer, Willenskraft und Durchsetzungskraft geübt. Tiefes bei sich Ankommen, Loslassen und Entspannen können geerntet werden und unser Herz kann sich wieder öffnen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

|  |
| --- |
| <https://us02web.zoom.us/j/82132936245?pwd=VTk0Nkk3ZDRnVlB2RmtyMi8xZ2Z0UT09> |
| Meeting-ID: 821 3293 6245, Kenncode: 649013 |