

Lebensfreude und Kraft mit Kundalini Yoga 50Plus

„Das Alter eines Menschen definiert sich durch die Beweglichkeit seiner Wirbelsäule“ Yogi Bhajan

Gemeinsam Spass, Bewegung und Mantren singen genießen.

Der Wunsch der Yogastunde ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Halteübungen, fließende Bewegungen, bewusste Atemführung und vielseitige Mantra-Meditationen.

Mit Freude wird die Lebensenergie wieder mehr ins Fließen gebracht. Dieses Fließen wirkt sich u.a. entgiftend auf deinen Körper aus und schenkt dir Entspannung, innere Ruhe und somit mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Alle Übungen können entweder auf dem Stuhl oder auf der Matte ausgeübt werden. Im Vordergrund steht dabei die Konzentration auf sich selbst und auf eine bewusste Atmung. Dadurch können Körperwahrnehmung und Achtsamkeit geschult werden.

Inhalte sind immer Körperübungen, eine Tiefen-Entspannung und eine Meditation zu einem bestimmten Thema.

Freue dich u.a auf die Stärkung deiner Abwehrkräfte und die Meditation für ein ruhiges Herz.

Bitte mitbringen:

Immer deine Matte,

ein festes Sitzkissen (als Unterlage für die Füße oder zum Sitzen),

eine Decke,

Wasser.

Wo ?

Begegnungsstätte

Plauener Straße 23A

30179 Hannover

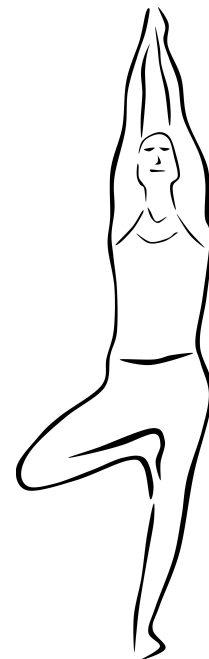
Wann?

Donnerstags 15 -16.30 Uhr

ab dem 4. Mai 2017

Ich freue mich auf Euch

Christin Rattay



Info: Rita Köpp 6040086 / Email: rita.koepp@esghannover.de / HP: www.esghannover.de