



DIE YOGA WORKSHOPS

IM 2. HALBJAHR 2016

Yoga & Chakren

Sa. 24.9.16 | 14.00 – 18.00 Kursgebühr 40 Euro (inkl. Snack und Getränke)
Yoga, Meditation und Yoga Philosophie führen uns in die Welt der Chakren, wir lernen die sieben Bewusstseinsstufen kennen und entdecken unser Entwicklungspotential. Durch die Yoga Praxis stärken und harmonisieren wir die Energiezentren und fühlen uns auf allen Ebenen vitaler und zentrierter.

Yoga für einen gesunden Rücken und freien Nacken

Sa. 8.10.16 | 10.00 – 13.00 Kursgebühr 30 Euro
Yogaübungen stärken die Rückenmuskulatur, die Wirbelsäule wird beweglicher, der Nacken gelöster und der Beckenboden stabiler. Unsere Haltung entspannt sich und wird aufrechter. In der Tiefenentspannung erholt sich das Nervensystem und wir fühlen uns ausgeglichener und vitaler.

Leben und Tod akzeptieren

Sa. 5.11.16 | 14.00 – 18.00 Kursgebühr 40 Euro (inkl. Snack und Getränke)
Den Tod, die einzige Sicherheit im Leben, annehmen lernen. Yoga und Yoga Philosophie helfen uns dabei, Angst anzuschauen und in Mut umzuwandeln, Festhalten wird zu Loslassen, Kontrolle zu Vertrauen. Erkenne die Kostbarkeit des Lebens, jetzt!

Yoga mit Nikolaus Lenka am 2. Advent

So. 4.12.16 | 10.00 – 12.00 Kursgebühr 40 Euro (inkl. Weihnachtstee und Gebäck)
Innehalten und zu sich finden, die vorweihnachtliche Zeit genießen und entspannen.

Das mutige Herz – Yoga und Heilenergetik

Sa. 14.1.17 | 10.00 – 16.00 Kursgebühr 60 Euro (inkl. Snack und Getränke)
Für alle, die langsam, meditativ üben und eins mit sich selbst werden möchten. In der Stille lauschen wir der Stimme des Herzens und öffnen uns für das Neue. Was wünschst du dir wirklich? Heilenergetik inspiriert und erklärt uns die Zusammenhänge des Lebens.

(mehr Infos zur modernen Lebensphilosophie nach Stefanie Menzel unter www.stefanie-menzel.com)



Ausführliche Infos zu
Kursen und Workshops:

YOGABEWEGT.DE

Yoga bewegt: Lenka Nikolaus,
Yogalehrerin in Landau

LENKA@YOGABEWEGT.DE

