



DETOX YOGA-WORKSHOP
(17. 10 2015)



DETOX YOGA-WORKSHOP

MIT VERONIKA & DANIELA

Der Herbst, eine Zeit des Übergangs von der schwungvollen, nach außen gekehrten Zeit zur Zeit des Entschleunigens und der der Einkehr in sich selbst. Die täglichen Sonnenstunden werden weniger, die Bäume verlieren ihre Blätter... Alle Systeme fahren langsam runter, so auch unsere eigenen. Der Herbst ist eine gute Zeit zum Fasten und lädt dazu ein den Körper zu entgiften. Wir wollen mit unserem Detox-Yogaworkshop hier einen Beitrag dazu leisten:

UNSER DETOX-YOGAPROGRAMM

- ~ CYCLIC MEDITATION
- ~ REINIGENDE PRANAYAMAS (ATEMÜBUNGEN)
- ~ SCHWUNGVOLL-DYNAMISCHE YOGAÜBUNGEN
- ~ CHAKRAREINIGUNG

Ort: Sahaja Akademie München | Fraunhoferstr. 13 (Innenhof)

Datum & Uhrzeit: Samstag 17. Oktober 10-13 Uhr

Kosten: 45 Euro (Schüler, Studenten & Arbeitslose 35 Euro)

Zur Location: www.sahaja-akademie.de/yoga

Mehr Infos unter Yoga Events: <http://www.yoga-beruehrt.de>



WIR FREUEN UNS AUF EUCH

MELDET EUCH GERNE AN UNTER:

Mail: info@yoga-beruehrt.de

Mobil: 0163 / 634 60 89

Festnetz: 089 / 83 93 100 38



**“WER YOGA ÜBT, ENTFERNT DAS
UNKRAUT AUS DEM KÖRPER, SODASS
DER GARTEN WACHSEN KANN.”**

(B.K.S. IYENGAR)