

Beckenboden Workshop 18.11.2017

"In der Tiefe liegt die Kraft"



Der Beckenboden - das Trampolin des Lebens!!

Sitz des 1. Chakras, Ursprungsort von Konzeptions- und Gouverneursgefäß (verbinden die Energien aller Yin- und Yang Meridiane), eine Brücke zwischen Unbewußtsein und Bewußtsein, ähnlich der Atmung, die Fähigkeit sich zu öffnen und zu verschließen. Sprich, eine Region, die es verdient erforscht, gestärkt und geheilt zu werden.

Ein aktiver Beckenboden bietet eine stabile, bewegliche Basis, die uns ermöglicht aufrecht, selbstbewußt und gut verwurzelt im Leben zu stehen!

Wir erkunden die Anatomie, spüren den Einfluß auf Körperhaltung und Asana und beleuchten die psychische und spirituelle Dimension mit Kundalini Yoga.

- Wann: Samstag, 18.11. 2017 von 10.00 - 14.00 Uhr mit Mittagssnack
- Wo: Yogaschule SOHAM im Gesundheitszentrum Capuvita, Weinbergstr. 9, 14548 Caputh
- Leitung: Elfriede Motschmann, HP + Kundalini Yogalehrerin 3HO, Regensburg
www.yoga-praxis-motschmann.de
- Ausgleich: 65,00 €
- Info + Anmeldung bei Rosemarie Worseck: info@heilkunst-yoga.de oder 0163 / 980 51 21

