

MANTRA-YOGA SESSION mit Manfred Manojava Vogel

Yogaschule Diepholz | Lange Str. 44 | Sonntag, 23.08.2018 | 09:30 – 12:30 Uhr



180 MINUTEN YOGA

Eine einmalige Möglichkeit, Yoga in komplexer Art und Weise zu praktizieren und zu erfahren, begleitet mit dem Harmonium, mit Mantras und Affirmationen



Klang Raum Vibration Mantras Töne

- öffnen deine Zellen im Körper und so können sie auch dein Herz öffnen
- und wenn sich etwas öffnet, kann Energie fließen
- und wenn Energie fließt, ist das die Voraussetzung für Heilung
- so öffne dich und lass Heilung geschehen



ABLAUF

- ★ Ausführliche Anfangsentspannung
- ★ Atemübungen | Pranayama
- ★ Sonnengruß | meditativ mit Variationen
- ★ Stellungen | Asanas mit Affirmationen
- ★ Meditation | Chakrakonzentration mit Klangschalen
- ★ Endentspannung



Yogaschule
Diepholz

Kosten: 29 Euro

Anmeldung: Yogaschule DH | Tel. 05441-592035 | 01575-2956418 | roland.fasold@gmail.com

www.yogaschule-diepholz.de | info@yogaschule-diepholz.de