



Faszien – Yoga – Meditation

Seminar mit Labaoananda

19. Juni 2027 | 15.00 – 18.00 Uhr | 50,- €

Weyerhofstraße 67 | 47803 Krefeld

Tel. 0157.54 212 274 | info@yogacenter-krefeld.de

Mobil: 01575.1919863
info@yogacenter-krefeld.de
www.yogacenter-krefeld.de



Yogacenter
K R E F E L D

Faszien – Yoga – Meditation

Von außen nach innen – vom Körper zur Seele

Seminar mit Labaoananda
spirituelle Leiterin des Yogacenters

Das Seminar beginnt mit der Pflege unserer Faszien, dabei schulst du deine Achtsamkeit, gibst deinen Faszien Gelegenheit, sich zu dehnen und zu lösen.

Auf dieser Grundlage gehst du in die Übungen des Hatha Yoga und erlernst, dich über die Asanas und den feinen, gelenkten Pranafluss einer verfeinerten Wahrnehmung anzunähern.

Auf diesem Weg der Verfeinerung kannst du nun die angeleiteten Atem- und Meditationsübungen praktizieren. Sie geben dir eine Möglichkeit, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Gelöstheit zu erfahren.

Melde dich gerne bei uns an unter:

0157.54 212 274

KONTO: Stichwort „F-Y-M-Seminar“
SPK Krefeld, Humanitao-Stiftung
IBAN: DE23 3205 0000 0080 0267 68



Yogacenter
K R E F E L D