



yoga seminar

Herbst-Leuchten

Mit Yoga, dem bewährten indischen Übungssystem, welches sich über Jahrtausende entwickelt hat, die Energie des Sommers mit in den Herbst nehmen. Durch Atemübungen, Körperübungen und Meditation speichern wir die innere Kraft und das Bewusstsein in uns und erreichen so Wohlbefinden und Harmonie für den Herbst.

WER KANN MITMACHEN?

Fast jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlichen Befinden. Der Kurs richtet sich an Alle, die sich körperlich auf den Herbst vorbereiten möchten.

KURSLEITUNG

Shambhavi Miriam C. Kiessling, Yogalehrerin BYV

Durch langjährige Yoga Erfahrungen habe ich die wunderbare Möglichkeit entdeckt, Herz und Seele zu öffnen und das Selbst mit unserem Ursprung zu verbinden. Ich unterrichte Yoga- und Meditation in der Sivananda Tradition in Zürich, Zug und auf Sylt.



WANN UND WO

So 22.08.2010 von 10.00-13.00 h /45 € in der Kreativscheune in Braderup
Am 19/23.08.2010 gebe ich auch Privatstunden.

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

Shambhavi Miriam C. Kiessling, shambhavi@datazug.ch,
+41 79 307 33 67 (CH)

Anette Knothe, info@massage-sylt.de +49 4651 44 66 39
www.massage-sylt.de (D)