

Kundalini Yoga & KlangReise

Erwin – Sham Inder Singh & Johma – Sangeeta Kaur

Die Schöpferische Kraft erleben – das eigene Potential stärken und sich vom inneren Wesen des Klangs berühren lassen! Erfahren sie an diesem Abend **Kundalini Yoga** mit anschließender **KlangReise** und deren anregende wie ausgleichende Wirkungen auf Körper, Geist und Seele!

Typisch für Kundalini Yoga sind dynamische oder fließende Übungsabfolgen (Kriya) neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen. Die **Lebensenergie** wird ins Fließen gebracht. Das führt zu mehr **Elan** und **Wachheit** im Alltag und einem bewussten Umgang mit sich selbst und anderen.

Mit verschiedenen Klanginstrumenten und ihrer Stimme malt Johma Sangeeta Kaur ein intuitives „Klangbild“ das zum Entspannen einlädt, in eine **Tiefenentspannung** führen und somit die **Selbstheilungskräfte** aktivieren kann!

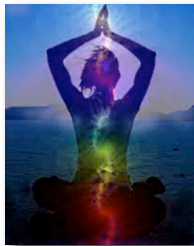
Bitte Mitbringen: Yoga-Matte, Bequeme Kleidung, Sitzkissen, Decke!

Mo. 27. April, 18:30 bis ca. 20:30

Nähe Graz, **Volksschule Rein, 2. Stock, Hörgas 131, 8103 Rein**

Ausgleich € 25,-,

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!



Anmeldung & Infos:

johma - Sangeeta Kaur

Johanna Magdalena Haslinger

johma@gmx.at

0043-(0)660-7607411

www.johma.at

Erwin -Sham Inder Singh

Erwin Weber

kyoga@gmx.at

0043-(0)664-4232037

8103 Rein