



“Kundalini Mindfulness Yoga - Spezial”

Sonntag, den 24.03.2019 von 9.30-12.00 Uhr

in den Räumen von Yoga Arts, Frankenstraße 280 in 45134 Essen

Kosten: 35,-- Euro (inkl. 19% MwSt)

Bringe 2 weitere Teilnehmer mit: Kosten 30,-- Euro inkl. gesetzl. MwSt / pro Person.

Kundalini Yoga dient dazu, die Energiebahnen im Körper und die Chakren zu reinigen, um Blockaden zu lösen und den Energiefluss bis ins oberste Chakra zu fördern. Die Übungsreihen sind gezielte Kombinationen von vorwiegend dynamischen Körperübungen, bewusster Atemführung, aktive und passive Meditation, Mantra und Entspannung. Sie stärken das Nerven-, Drüsen- und Immunsystem, wirken reinigend und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wird wieder hergestellt - mehr Klarheit und Gelassenheit im Alltag.

Nehmen Sie wahr, welche Energie in Ihrem Körper freigesetzt werden kann!

Der Vormittag endet mit einer ausgedehnten Endentspannung.

Expertenprofil Angela Homfeldt



Als Trainerin, Speakerin und Yogacoach hat sich Dipl. Ökonomin Angela Homfeldt zur Aufgabe gemacht, Yoga und Meditation in unseren Alltag zu bringen, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Sie ist zertifizierte Yogalehrerin (Berufsverband präventives Yoga und Yogatherapie BYY e.V.), zertifizierte Achtsamkeitstrainerin, zertifizierte Meditationslehrerin und entwickelte 2013 das „mibalo®mindfulness-balance-flow“-Trainingskonzept zur Burnoutprävention und Energieaktivierung.

Verbindliche Anmeldung ab sofort per email möglich unter info@mibalo.de