



PRANAYAMA-SPECIAL

Atemworkshop – dein Schlüssel zu mehr Lebensenergie

Samstag 29.06.2019 10:00 - 13:00 Uhr

Shakti Yoga und Ayurveda
in Rapperswil



Dein Atem ist ein kraftvolles Instrument um deine Lebens-Energie, dein Prana im Körper zu lenken und zu erhöhen. Mit spielerischer Leichtigkeit tauchen wir in diese zentrale Lebensfunktion ein. Dein Atem dient als Brücke zwischen deinem grobstofflichen Körper und deinem feinstofflichen Geist. Durch regelmässiges praktizieren von Pranayama findest du einen guten Zugang zu deinen tiefliegenden Gefühlen, Gedanken und Empfindungen. Energieblockaden können aufgelöst werden, du erhöhst deine Vitalkraft und steigertest den Nutzen deiner Yogapraxis nachhaltig.

CHF **90.—**

75.00

mit Halb- &
Jahresabo Shakti

Anmeldung & Info

info@andreas-haake.ch

Mobile 076 387 65 87

Shakti Ayurveda & Yoga

Kniestrasse 10

8640 Rapperswil SG