

Kraft entdecken



Ein Workshop, der Dich dazu einladen möchte, Dein inneres Potenzial wirklich zu entfalten

108 Minuten YogaPraxis

Nach dem Start mit Pranayama folgen die stark energetisierenden, tantrischen Energieriten der 5Tibeter®.

Ein fordernder Flow erweckt durch den Pranastrom die Kraft im Körper. Leitgedanken fokussieren dabei den Geist auf bestimmte Qualitäten.

Ein Dosha-Ausgleich lässt die Kraft satt und ruhig werden.

In der geführten Tiefenentspannung bekommt sie Gelegenheit sich sanft in Körper und Geist auszubreiten.

Nach einem langen Om-Chanting singen wir gemeinsam und im Kirtan einfache Mantras.

Aus der Gemeinschaft steigt dann ein spirituelles Thema oder eine Frage für den Satsang auf.

Den Abschluss bildet eine geführte Meditation.

Dauer: ca. 3 bis 3,5 Stunden.

Kosten: 45 Euro