

# 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