



kunst & yoga

1 Jahr in Guntersblum - neu in Worms

YOGA 50+

Kundalini-Yoga wirkt ganzheitlich auf das Wohlbefinden. Jede Yoga-Stunde enthält eine festgelegte Übungsabfolge, Tiefenentspannung und Meditation. Mit Achtsamkeit werden die Übungen ausgeführt, denn nicht sportliche Leistung, sondern die eigene Grenze zählt. Die Atmung wird dabei besonders in den Blick genommen.

Di, 19.30 – 21.00
in Worms

Mi, 19.30 – 21.00
in Guntersblum

**5 Abende 50,-
Euro**

Interesse geweckt?

Unverbindliche Schnupperstunde an einem Kursabend möglich. Anmeldung erforderlich.

Weitere Angebote

- Entspannung mit Gong und SatnamRasayan®
- Breathwalk®
- Gestalttherapie
- Buch „Vegan mit links“
- Linoldruckkarten zu verschiedenen Anlässen
- Workshops "Meditatives Malen" und "Stressbewältigung" sowie Einzelstunden auf Anfrage.

Für nähere Infos rufen Sie mich gerne an:

B. Heymach, Kundalini Yoga Lehrerin 3HO, KRI/IKYTA

Alzheimer Str. 74 - 67583 Guntersblum

info@ravidev.de oder Tel. 06249-8039313

www.ravidev.de