



Hatha - Kundalini Yoga Workshop zum Jahresbeginn

**Freitag, 5. Januar 2024
14 – 17 Uhr**

Alphasaal im CHUNRAT Haus der Musik

Es erwartet dich ein intensiver Nachmittag, wo du das alte und traditionelle Yoga kennenlernenst. Wir tauchen in diesen drei Stunden in die mystischen Techniken ein, werden viel und «richtig» atmen, subtile Übungen und Asanas machen, und dabei gute Energien und Gefühle erschaffen – in uns und somit auch in der Welt.

Lass uns dies gemeinsam tun. Alle Menschen sind eingeladen dazu, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion. Es ist kein Vorwissen nötig, der Kurs ist sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

**Yogamatte, warme Socken und Decke für die Schlussentspannung bitte selbst mitbringen -
und was jeder sonst noch für sich braucht.**

**Wir üben mit leichter, bequemer Bekleidung. Es empfiehlt sich, 3-4 Stunden davor nichts
mehr zu essen.**



Ich freue mich, mit dir zu wirken.

Ausgleich: CHF 45 in bar oder via Twint

Adresse: CHUNRAT Haus der Musik, Churerstrasse 51, 9450 Altstätten SG, PP sind vorhanden

Anmeldung bis 4. Januar: sandraschmid@seelenprinzip.ch oder 076 207 48 88