

Yogabar die Gesundheitsbar

RäkelYoga mit Erkan

Beim Räkel-Yoga machen wir uns den natürlichen Räkel-Reflex zunutze und befreien unsere Körper anhand einer Übungsreihe mit kreativ-natürlichen Befreiungsbewegungen von Fuß bis Kopf von Verspannungen und Blockaden.

Die Übungen erweitern und vertiefen unser Räkelverhalten und lassen uns die lösende und befreiende Funktion bewusst werden. Dabei erkennen wir eine Landkarte unserer individuellen Blockaden-Muster.

Das Ziel ist es, Räkeln als eine innere Massage zu erfahren, blockierte Energien ins Fließen zu bringen und körperliche und geistige Befreiung zu erlangen.

Die Bewegungen entsprechen dem natürlichen Verhalten des Menschen und sind anspruchsfrei und effektiv und für jeden geeignet.

Keine Vorkenntnisse erforderlich! Empfehlenswert auch für Auszubildende und Weitergebende!

Workshop: Freitag 15.05.2020 18.00 – 20.30 Uhr

18.00 Uhr Ankommen - Tee & Wasser

18.30 Uhr Beginn des Workshops RäkelYoga

Bitte Yogamatte und eine Decke, evtl. Kissen mitbringen

Der Workshop kostet 40,00€ pro Person

Bitte anmelden!!!

Weitere Info: www.anne-thiele.de ☎ 0177/3554415

Kontakt: Eun Mie Anne Thiele

Änderungen vorbehalten!