present YOGA

108 SONNENGRÜSSE AM KARFREITAG

MIT GECHANTETEN "SURYA NAMASKAR MANTRAS" VON BETTINA JELINEK

10.04.2020 · 10.30–12.30 Uhr

Zum Ende der Fastenzeit und zum Beginn des Frühlingserwachens begehen wir gemeinsam eine Bewegungsmeditation, das Ritual der 108 Sonnengrüße. Die verschiedenen Bewegungs-variationen, von sanft bis fordernd, stelle ich in Ruhe vor und Du wählst Deinen Weg.

Die 108 Sonnengrüße ermöglichen Visionsarbeit. Daher verbindet man dieses Ritual mit einer Widmung, einem Herzenswunsch. Diese Intention schenkt Dir gedanklichen Halt bei Deiner Praxis und trägt Dich durch die Bewegungen. Bettina Jelinek begleitet uns mit den gechanteten Sonnenmantras und ihrer Schamanentrommel. Jedes Mantra dankt der Sonne für ihre Aspekte der wärmespendenden, strahlenden, nährenden, lebensschaffenden Energie und führt Dich durch Deine Praxis, hier mit dem Fokus auf Deine Herzöffnungen.

Bei dieser Veranstaltung finden wir Zeit, in Ruhe bei Klang anzukommen und auch nach der Bewegungsmeditation dem Körper angenehme, regenerative Bewegungen (Dehnungs- & Entspannungshaltungen) zu schenken, die ebenfalls von Bettina Jelineks herzerwärmenden Stimme und Musik begleitet werden.

Bettina Jelinek teilt Ihre Leidenschaft, Gesang und Gitarre, privat und beruflich in Form von Mantrakonzerten, Entspannungsseminaren, Yogastunden, Hochzeiten u. v. m.
www.bettina-jelinek.de

ॐ LASS DICH AUF DIESES BESONDERE ERLEBNIS EIN UND ERFAHRE DIE ENERGIE DIESES RITUALS! ॐ

DIE TEILNEHMERZAHL IST BEGRENZT!
DEIN PLATZ IST NACH ANMELDUNG UND ZAHLUNGSEINGANG FÜR DICH RESERVIERT.

KOSTEN: 36,- € | presentYOGA-Schüler nur 29,- €

PRESENT YOGA · YOGA IM SCHLOSS · LANDSHUTER STR. 32 · 84109 WÖRTH AN DER ISAR
JUDITH WAGNER · 0179 - 47 29 354 · MAIL@PRESENT-YOGA.DE · WWW.PRESENT-YOGA.DE
NORISBANK · IBAN: DE19100777770164859100 · BIC/SWIFT-CODE: NORSDE51XXX