



MICHAELA FURLANI
KUNDALINI YOGA

GONG - Entspannung

Zu Beginn der Stunde bringen sanfte Bewegungen aus dem Yoga Deinen Körper in Balance und lösen Verspannungen. Eine bewusste Atemführung lässt Deine Gedanken und Emotionen etwas zur Ruhe kommen und bereiten Dich vor auf die lange und regenerative Tiefenentspannung mit dem Gong. Der Gong wird von mir ganz sanft und gleichmäßig gespielt so dass Dein Gehirn in einen sehr tiefen Entspannungszustand kommen kann.

Kurstermine: Montag 19:45 – 21 Uhr, keine Vorkenntnisse notwendig!

21.09.2020 / 28.09.2020 / 05.10.2020

(einzeln buchbar)

16.- Euro pro Termin



Kursort: Seminarraum Eching, Hollerner Straße 8 (im Rückgebäude), 85386 Eching

Bitte bringe wegen den aktuellen Hygienemaßnahmen eine Mund-Nasen-Bedeckung und deine eigene Matte, dein eigenes Kissen und deine eigene Decke mit!

Rückfragen/ Anmeldung per E-Mail an m-furlani@web.de oder telefonisch/WhatsApp unter 0172/ 84 52 864.

Weitere Informationen unter www.kundalini-yoga-eching.de

