

## Der Weg der friedvollen Yoga Kriegerin



# Der Weg der friedvollen Yoga Kriegerin

Asanas, Meditation und Pranayama

## Workshop Inhalt :

- 🌀 Deinen Körper als Tempel deiner Seele stärken
- 🌀 Yoga Asanas und Mudras der friedvollen Kriegerin
- 🌀 Tanz von Shiva und Shakti
- 🌀 Essentielles aus der Yogaphilosophie in dein Leben integrieren
- 🌀 Dich selber ermächtigen um dich wertvoll zu tragen
- 🌀 Deine Grenzen zu respektieren und wahren
- 🌀 Mut und Disziplin üben und für deine persönlichen Werte einzustehen
- 🌀 Schöpferisch zu sein und dein Herzensprojekt zu teilen
  
- 🌀 Klarheit ausstrahlen
- 🌀 Intuition, Demut und Hingabe zulassen
- 🌀 Yoga Nidra mit Sankalpa

Bist Du bereit deinem Leben mehr Sinn und Freude zu geben?

Erlaube Dir das zu sein was Du jetzt schon bist

## Basic Workshop

jeweils 10.30 – 14.30 Uhr

**Kurspreis: CHF 90.--**

Max 5 TeilnehmerInnen

## Open Level

Yoga Erfahrung von Vorteil

## Kursort

**Joy of Prana Unterer Zielweg 117**

**4143 Dornach**

[www.joy-of-prana.ch](http://www.joy-of-prana.ch)

## Kursleitung

Mona Grigolo

Zert. Yogateacher / Dipl.Astrologin SFER

PsychologinSGPH

