

KUNDALINI YOGA UND SPHENOLOGIE®

WORKSHOP & EINZELSTUNDEN MIT YVONNE HARJINDER KAUR

IN FEIBURG

WORKSHOP SAMSTAG 05. MAI 2018

10.00 -13.00 UHR

EINZELSTUNDEN SAMSTAG 05. MAI 2018

AB 15.00 UHR



Wir könnten und sollten alle aufrecht und gerade durchs Leben gehen und gleichzeitig sind etwa 90% aller Menschen und auch wir Yoginis und Yogis schief. Schultern und Becken sind gekippt und manches Mal auch gedreht, die Wirbelsäule dazwischen muss sich krümmen und die Halswirbel sind blockiert und der Nacken unbeweglich.

In dem Workshop Kundalini Yoga und Sphenologie lernst Du Dich selbst in die Balance zu schwingen damit Du aufrecht, gerade und symmetrisch sein kannst. Du lernst wie Du das Keilbein (lateinisch Os sphenoidale), den Oberkiefer und Atlas, die Lendenwirbelsäule, das Kreuzbein und Steißbein einschwingst und machst Dich mit Haltungen und Bewegungen wie den Kamelritten (engl. Spinal Flex) beweglicher und lässt die Energie fließen und heilst. Du wirst darin unterrichtet wie Du Haltungen und Bewegungen in Deiner Yoga Praxis und dem Yoga Unterricht so ausführst und anleitest, dass Du symmetrisch bleiben kannst.

Du kannst nach diesem Workshop die 11 Schwingungen der Sphenologie® praktizieren, selbst üben und jederzeit damit eine Geradheit erreichen, die stabil ist. Bist Du gerade und frei von Beschwerden genügt es wenn Du eine einzige Schwingung am Morgen machst.

Der Ausgleich für den Workshop ist 45,- €.

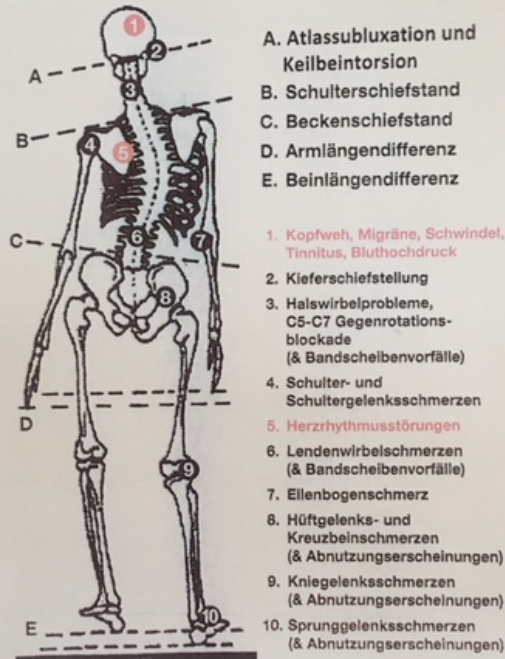
In Einzelstunden ist es möglich einen individuellen Befund der gesamten Wirbelsäule und Beschwerden zu erstellen, sich beraten und in den Schwingungen der Sphenologie unterrichten zu lassen. Ergänzend arbeiten wir bei Bedarf mit den lebenserhaltenden Elementen und Vitaminen wie z.B. Calcium, Magnesium und Bor, Kupfer, Selen, Mangan und Vitamin D3 mit K2. Der Ausgleich für Einzelstunden ist 90,- € je 60 Minuten.

Biographie und weitere Infos : www.kundalini-yoga-chiemsee.org

Für Deine Anmeldung, weitere Fragen oder Infos bezüglich des Workshops oder der Einzelstunden kontaktiere direkt Yvonne Harjinder Kaur, Telefon +49 157 89 73 19 49

Sphenologie®

Schwinge dich in Balance



All diese Asymmetrien, Fehlstellungen und Kompressionen auf das Nerven-, Hormon- und Gefäßsystem kannst Du durch das Lernen der 11 Schwingungen der Sphenologie in 2 - 3 Einzelstunden selbst auflösen und Dir dann selbständig die Symmetrie mit einer Schwingung erhalten. Im Verlauf einer Schwangerschaft drehen sich Embryos leichter in Beckenendlage und eine spontane Geburt kann erleichtert werden.

Die Veranstaltung ist im Shiatsu Zentrum Freiburg in der Sautierstraße 21 in 79104 Freiburg.