



ANDRA-YOGA

zur Ruhe kommen – Energie tanken

Einladung zum Workshop
YOGA – MEDITATION – AYURVEDA
ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS
mit Alexandra Shiva Satya & Miranda

Gesundheit, innerer Frieden und Freude am eigenen Dasein ist der Wunsch aller Menschen. An diesem Morgen werden viele Türen dafür geöffnet. Yoga, Meditation & Ayurveda Ernährung sind die Wissenschaften, die Körper, Seele und Geist in Einklang bringen und die Selbsterkenntnis und Selbstheilung fördern können.

Yoga Körper Übungen beleben und kräftigen den physischen Körper, öffnen Energiebahnen und lösen Blockaden, damit die Lebenskraft wieder frei fließen kann. Der Körper wird vorbereitet in tiefere Meditationszustände zu gehen.

Shiva Dhyana Yoga Meditations Techniken entwickeln das menschliche Bewusstsein, reinigen und nähren das gesamte Wesen, öffnen die friedvolle Welt hinter den Gedanken. Das Üben dieser Meditationen steigert die Hirnfunktion und hilft das innere Gleichgewicht zu finden. Ängste und Zweifel werden aufgelöst man ist mit Freude und Frieden erfüllt.

Ayurveda Ernährung und Heilpflanzen mit wirksamen Anwendungen aus den Bereichen Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung können die Eigenheilkräfte unseres Körpers aktivieren, den Gesundungsprozess unterstützen und das Immunsystem stärken.

Der Workshop richtet sich an alle Interessierte mit und ohne Yoga Erfahrung.
Max. 12 Teilnehmer. Platzvergabe nach Anmeldungseingang.

Wann: Samstag, 24. Oktober 2020, 8:30 – 12:30 Uhr
Begrüßung ab 08.15 Uhr mit Teeküche

Treffpunkt: MYRA kath. Kirchengemeinde Zentrum,
Schulhausstrasse, 5622 Waltenschwil

Kosten: Fr. 85.00 inkl. Getränke und ayurvedischer Imbiss

Anmeldung: bis Sonntag, 18. Oktober bei Alexandra,
079 505 93 40, andrayoga@sunrise.ch, www.andra-yoga.ch

