

befree

swing yourself free



**Kundalini Yoga & Sphenologie -
befree Seminar & Counselings
mit
Yvonne Jasmine Harjinder Kaur
in Schriesheim bei Heidelberg**

Seminar

Samstag 19. September 2020
von 15.00 bis 18.00 Uhr

Counselings

Freitag 18. September 2020
ab 15.00 Uhr und

Sonntag 20. September 2020
ab 10.00 Uhr

Wir könnten und sollten alle aufrecht und gerade durchs Leben gehen und gleichzeitig sind etwa 90% aller Menschen schief. Schultern und Becken sind gekippt und manches Mal auch gedreht, die Wirbelsäule dazwischen muss sich krümmen und die Halswirbel sind blockiert und damit der Nacken unbeweglich, oft schmerzhaft. Vertiefend nach Workshop oder Counseling wirst Du im **Seminar** darin geschult wie du Haltungen und Bewegungen in deiner Yoga Praxis und anderen Körperlichen Disziplinen so ausführst, dass du symmetrisch bleiben kannst. Gleichzeitig teile ich mit Dir meine Erfahrung des Lehrens der *befree* Schwingungen in Gruppen und wie du die Übungen zum Aufwärmen vor dem Yoga Set oder Ähnlichem anleitest. Du wirst achtsam werden, wie du Schüler darin unterstützt in den Haltungen und Bewegungen symmetrisch zu bleiben. Mit dem Wissen und den Erfahrungen dieses **Seminars** kann man Haltungen und Bewegungen, die zum Beispiel herausfordernd für Hals- und Lendenwirbelsäule sein können, bewusster und sanfter lehren. Es empfiehlt sich nach dem Workshop und nach etwa 40 Tagen ein **Counseling** und ein bis zweimal jährlich eine **Supervision**, um sicher zu stellen, dass du die Symmetrie hältst, die Halswirbel frei beweglich sind und Du die Schwingungen korrekt und effektiv ausführst.

Für Anmeldung und Fragen kontaktiere

Yvonne Jasmine
Harjinder Kaur

+49 (0) 157 89 73 19 49

info@befree.global

www.befree.global

Der Ausgleich für den
Workshop ist 81,- € und
für ein Counseling 90,- €
je 60 Minuten

Die Veranstaltung ist bei
Claudia Scheid -
Der Weg der Liebe -
Talstrasse 176
69198 Schriesheim
www.der-weg-der-liebe.de

