

# MANTRA-YOGA SESSION mit Manfred Manojava Vogel



Sonntag, 05.11.17

Yogaschule Diepholz | Lange Str. 44

09:30 – 12:30 Uhr



## 180 MINUTEN YOGA

Eine einmalige Möglichkeit, Yoga in komplexer Art und Weise zu praktizieren und zu erfahren, begleitet mit dem Harmonium, mit Mantras und Affirmationen



Klang Raum Vibration Mantras Töne  
➤ öffnen deine Zellen im Körper und so können sie auch dein Herz öffnen  
➤ und wenn sich etwas öffnet, kann Energie fließen  
➤ und wenn Energie fließt, ist das die Voraussetzung für Heilung  
➤ so öffne dich und lass Heilung geschehen



## ABLAUF

- ★ Ausführliche Anfangsentspannung
- ★ Atemübungen | Pranayama
- ★ Sonnengruß | meditativ mit Variationen
- ★ Stellungen | Asanas mit Affirmationen
- ★ Meditation | Chakrakonzentration mit Klangschalen
- ★ Endentspannung



Kosten : 29 €

Anmeldung : 05441-592035 | 01575-2956418 | [info@yoga-diepholz.de](mailto:info@yoga-diepholz.de)