

Achtsames Yoga und Mantren Singen

Ich lade dich ein, achtsames Yoga und liebevolles Gewahrsein für dich und deinen Körper zu praktizieren.

Tiefenentspannung zu erfahren und am Ende der Yogastunde, dem Mantrengesang und der Stimme deines Herzens zu lauschen.

Neben geführten Pranayama „Atemmeditationen“ lassen wir uns vom Lebensatem, der uns mit allem verbindet, nähren und umsorgen.

Mich meinem Atem anvertrauen, ihn als Anker erfahren. Nichts leisten, oder erreichen müssen.

Offen und neugierig sein. Weichheit in die Erfahrung bringen und mir und meinem Körper erlauben, so zu sein und zu fühlen.

Mit meiner langjährigen Yoga- und Meditationserfahrung möchte ich die Weisheit des Körpergewahrseins sensibilisieren und Freude am achtsamen Yoga vermitteln.

Unsere Herzen im gemeinsamen Menschsein für Verbundenheit und Mitgefühl öffnen.

Mögen wir Frieden und Stille erfahren, in uns und mit anderen.

Mögen alle fühlenden Wesen glücklich und frei von Leid sein.

Elvira Sandkühler: Achtsames Yoga, Meditation, Mantrengesang

Peter Stein: Musikalische Begleitung und Gesang. Handpan/Gitarre

www.klangart-berlin.de

Kostenloses Vorgespräch telefonisch oder über Zoom

Auch mit körperlichen Einschränkungen bist du willkommen

Wo: Quelle des Mitgefühls, Heidenheimerstr.27, 13467 Hermsdorf

Wann: donnerstags, 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 2025

Kosten: Einzelkarte 20€, monatlich 60€

Kontakt: Elvira Sandkühler

Mobil: 01639607358

kontakt@elvira-sandkuehler.de

www.elvira-sandkuehler.de