

SONNTAG, 12. Januar 2025

Sadhana

Sadhana ist die Dusche für unser

- System! Die morgendliche Praxis, die selbst dort rein wäscht, wo Du den Schmutz noch gar nicht gesehen oder gespürt hast!

Was Du danach spürst, lässt Dich die morgendliche Praxis ersehnen wie kein Zähneputzen es kann 🍷🥰

Dein Bewusstsein ist erhoben und du für Dich und andere ein Geschenk 🙏❤️

Sat Nam

PIC-COLLAGE

Traditionell findet das Sadhana, die morgendliche Yogapraxis, kurz vor Sonnenaufgang statt. Dann ist die Energie besonders förderlich für die spirituelle Entwicklung.

Auch wenn wir etwas später praktizieren, so ist doch der Morgen die beste Zeit dafür, denn so begegnen wir dem Tag zentriert und mit dem Höchsten verbunden!

Zeit: 07.-09.30 Uhr

JAHRESENERGIE 2025: 5 - 7 - 9

Zahlen haben eine innewohnende Energie, die zum Ausdruck kommt. Wie das geschieht, bestimmst du mit, denn wie alles hier gibt es 2 Seiten der Medaille. Wir besprechen und spüren nach den Energien, den Möglichkeiten und Potenzialen. Es erwartet uns ein großes Jahr, dass das HÖCHSTE einlädt, denn 9 ist die höchste Zahl. Sie ist die Zahl des Friedens, der Vollendung und damit auch des Neuanfangs. Sie ist fein und unsichtbar, und doch durchwebt sie alles. Ihre Wirkung spürst du individuell, durch die 1, und das ist deine Seele!

Zeit: 10.30-13 Uhr



**Anmeldung:
WhatsApp oder Mail**

**Corinna:
0175-4785203
info@jederkannyoga.de**

LICHTATEM



Wir praktizieren unter Steves Anleitung die Atemmeditation, die den langen tiefen Atem als Technik nutzt. Nach kurzer Einführung beginnen wir die Praxis, Steve und ich begleiten euch durch die Prozesse und wir sitzen im Anschluss noch gemütlich bei Snacks und Tee zusammen.

Wieder in Frieden mit dir selbst * Mehr Kraft für deinen Alltag * Lösen der meisten Blockaden * Körperliches und geistiges Wohlbefinden * Stress- und Entzündungsreduktion

Zeit: 14-16.30 Uhr