



*"When you don't go within,
You go without."
Yogi Bhajan*

Anti-Stress Kundalini Yoga for alle!



Hverdage i 2014 - 1. torsdag om måneden kl. 13.00 - 14.30.

Kom og forkæl dig selv med fokus på åndedrag der puster LIV I LIVET...

Jeg glæder mig meget til at byde dig velkommen til torsdags Anti-Stress klasse med 1½ times fordybelse og fokus på dit åndedræt som er din hotline til livet. Her handler det om velvære, glæde, energi, indre ro, nærvær, omsorg, grounding, bevidsthed og selv kærlighed...

Hver dag bombarderes vi alle med et indre som ydre pres om forventninger, krav, informationer med mere. Det kan derfor være svært at være dig, høre dig, mærke dig, føle din ægte lyst, vilje og vej. Med Kundalini Yoga kan du støttes og hjælpes til fornyet energi og livsglæde, så du kan håndtere dit travle liv og lande blødt i dit eget centrum, med smil på læberne. Jeg vil gøre mit bedste for at guide og introducere dig til Kundalini Yogaens fantastiske, nyttige og effektfulde værktøjer med Kriyaer, meditationer og åndedrætsteknikker.

Kundalini Yoga skaber virkning og effekt langt ud over en træningstime på måtten. Den udvikler, støtter, vækster og følger dig videre ud i livet – No wonder, at den kaldes hverdagens yoga ...



"Happiness is Your Birthright"
Yogi Bhajan

Kundalini Yoga instruktør Mette Tost kan træffes
på mail: mettetost@iamawomanyoga.com.
Website: www.iamawomanyoga.com

