



Tervetuloa aloittamaan joulunaika kundaliinijoogalla

PERJANTAINA 7.12.18 KLO 17.30 - 20.00

Tähtisali, Viipurintie 3, 15150 Lahti

Tila on katutasossa, entinen pankin tila, lähellä Möysän liikenneympyrää

Ota mukaan: Joogamatto ja viltti rentoutusta varten
Hinta: 25 € (käteisellä)
Ilmoittautumiset: 044 973 8050 / miakroeneck@gmail.com

Huom! Voit osallistua ilman aikaisempaa joogakokemusta. Opetus englanniksi.

Joulunaika on pimeyden, juhlan ja yhteisöllisyyden aikaa. Auringon vaimetessa pimeys korostuu mutta samaan aikaan juhla ja yhteisöllisyys elävöityy. Tervetuloa herättämään itsesi joulun aikaan kundaliinijoogan avulla.

Kundaliinijoogaa kutsutaan tietoisuuden joogaksi ja siinä yhdistyvät hengitysharjoitus, jooga-asennot, mantrat ja meditaatio. Kokonaisvaltainen harjoitus rauhoittaa mieltä, syventää itsetuntemusta ja kehittää luovuutta.

Opettaja: Hari Karan Singh (Jochen Kröneck Saksasta), liikunnanopettaja, hieroja opiskelija ja kansainvälisesti sertifioitu hatha- and kundaliinijoogaopettaja (Yogi Bhajanin oppien mukaan).