„Yogischer Frühjahrsputz – Detox & Energetisierung“

**in der Tradition des Kundalini Yoga
nach Yogi Bhajan**

**Den Körper als Tempel und karmisches Vehikel der Seele regelmäßig zu reinigen, gehört für Yogis & Yoginis gerade im Frühjahr zum jährlichen Ritual.
An den vier Montagabenden im März werden wir dank spezieller Techniken des Kundalini Yoga – Kriya, Pranayama, Meditation – tiefe Reinigung und Entgiftung auf allen Ebenen erfahren.**

Zur Fortsetzung der Reinigung im Alltag gibt es Tips & Diätvorschläge.

Das Kundalini Gong Special am 25.3. rundet den März-Frühjahrsputz ab und wird durch die Schwingungen des Gongs dann auch noch verstärkt das Unterbewusstsein tief reinigen.

Termine: 4./11./18./25.3. jeweils um 20 Uhr

Ort: O-Yoga in Schöneberg, Gleditschstr. 37

**Investition: pro Abend 15€ / Special: 25€
Gesamtpaket: 65€**

Mit: Bibi Nanaki

**Die 2-stündigen Specials sind sehr beliebt und von daher schnell ausgebucht.
Bitte dafür unbedingt per Mail anmelden: nanaki@snafu.de**

An den anderen Abenden ist auch spontanes Erscheinen möglich.

**Ich freue mich darauf, mit dir gemeinsam in den Frühling zu starten.
Sat Nam!**