



28. August 2021

# Workshop Shanti – Frieden

## SHANTI – in Einklang und Harmonie mit mir und meinem Leben...

*Kursinhalt...* verbinde dich in diesem intensiven Yogaerlebnis mit dir selbst. Finde deine Mitte und schließe Frieden mit dir. Wir chanten das Shanti-Mantra, praktizieren freien, kreativen Asana-Fluss, tief gehende Atemübungen und Meditation. Für eine tiefe und nachhaltige Erfahrung sind Vorkenntnisse in Asana und yogischen Atemtechniken von Vorteil.

*Termin...* **Samstag, 28. August 2021, 15 – 17 Uhr**

*Ort...* Jayani Yoga & Klang, Bahnstr. 41, 40699 Erkrath

*Kosten...* 25 EUR pro Person

*Kursleitung...* Birgit Handke, Yogalehrerin

Anmeldung und Information...  
Jayani Yoga & Klang, Birgit Handke  
Gartenstraße 41, 40699 Erkrath  
Tel. 0211-69524135  
jayani@jayani-yoga.de  
www.jayani-yoga.de

