

before

swing yourself free



**Kundalini Yoga & Sphenologie -
befree Workshop & Counselings
mit**

**Yvonne Jasmine Harjinder Kaur
in Wasserburg am Inn**

Workshop

**Freitag 22. November 2019
von 18.00 bis 21.00 Uhr**

Counselings

**jederzeit
individuelle Termine
in meinen Räumen
in Prien am Chiemsee**

Wir könnten und sollten alle aufrecht und gerade durchs Leben gehen und gleichzeitig sind etwa 90% aller Menschen schief. Schultern und Becken sind gekippt und manches Mal auch gedreht, die Wirbelsäule dazwischen muss sich krümmen und die Halswirbel sind blockiert und damit der Nacken unbeweglich, oft schmerzhaft.

Du kannst nach diesem **Workshop** die 12 *befree* Schwingungen praktizieren, selbst üben und jederzeit damit eine Geradheit erreichen, die stabil ist.

In dem **Workshop** lernst Du Dich selbst in die Balance zu schwingen damit Du aufrecht, gerade und symmetrisch sein kannst. Du lernst wie Du das Sphenoid, den Oberkiefer und Atlas, die Lendenwirbelsäule, das Kreuzbein und Steißbein einschwingst und machst Dich mit Übungen wie den Kamelritten beweglicher, lässt die Energie fließen und wirst schmerzfrei.

Du wirst darin geschult wie Du Haltungen und Bewegungen in Deiner Yoga Praxis und anderen körperlichen Disziplinen so ausführst, dass Du symmetrisch bleiben kannst.

Es empfiehlt sich nach dem Workshop und nach etwa 40 Tagen ein **Counseling** und ein bis zweimal jährlich eine **Supervision**, um sicher zu stellen, dass du die Symmetrie hältst, die Halswirbel frei beweglich sind und Du die Schwingungen korrekt und effektiv ausführst.

Für Anmeldung und Fragen kontaktiere

Yvonne Jasmine Harjinder Kaur

+49 157 89 73 19 49

info@befree.global

www.befree.global

Der Ausgleich für den Workshop ist 54,- € und für ein Counseling 90,- € je 60 Minuten

Die Veranstaltung ist im "Wege zur Mitte" bei Angelika Gebhardt

Ledererzeile 15
83512 Wasserburg am Inn
www.angelika-gebhardt.com
info@angelika-gebhardt.de

