

**DIENSTAG,
29. JUNI 2010 / 20.00 – 22.00 UHR
YOGA FÜR DIE SCHÖNHEIT**

Kurzworkshop mit DELIA RASKE

Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet.

[Christian Morgenstern]

Leider hapert es manchmal daran, sich selbst mit Liebe zu betrachten, dem werden wir mit einer speziellen Meditation versuchen, Abhilfe zu schaffen. Schönheit kommt von innen, sagt der Volksmund auch. Da ist Kundalini-Yoga genau das Richtige, denn seine Übungsreihen und Meditationen wirken auf das Innere und das Äußere.

Natürlich können wir nicht zaubern – um Erfolge zu sehen, braucht es Ausdauer und stetige Wiederholung. In diesem kleinen Workshop lernen Sie nach einer kurzen Einführung verschiedene Übungen für die Schönheit kennen, z.B. zum Abnehmen oder für einen schönen Teint, sowie Übungsreihen, die im Zusammenhang ausgeführt werden. Auch Ernährungstipps werden nicht fehlen.

Bitte Yoga-Matten, lockere Kleidung und Wasser mitbringen.
Wer keine Yogamatte hat, kann die vorhandenen Decken benutzen.



Delia Raske ist Health-Instructor für Kundalini-Yoga, Yoga für Blinde und Sehbehinderte, Meridian-Energietechniken (MET und EFT) und Entspannungstechniken.

Eine Veranstaltung
von und mit **DELIA RASKE**
6 Euro, 4 Euro ermäßigt.
Infos unter 030 / 21 55 823