



Shatkarmas – Yogische Reinigungsübungen
am 20./21. April 2018 in der YogaschuleBosrup

Shatkarmas sind ***Hatha-Yoga-Reinigungsübungen***
aus der alten yogischen Tradition.

Wir reinigen die inneren Räume und befreien den Körper
so von Ballast - was sich auch auf subtiler Ebene auswirkt.

Die Übungen betreffen

- den ganzen Verdauungstrakt
- den Magen
- den Kopfraum (Nase, Stirnhöhle, Mundhöhle)

Das Seminar findet **Freitag von 19.00 bis 21.00 Uhr** und
Samstag ab 8.00 Uhr in der Yogaschule Bosrup statt.

Freitag Abend gebe ich eine Einführung in die Reinigungsübungen
und bereite auf den praktischen Teil am Samstag vor.

Die zeitliche Abfolge für die TN für den praktischen Teil am
Samstag ab 8.00 (Dauer etwa 3 Stunden) legen wir Freitagabend
gemeinsam fest.

Es ist empfehlenswert, sich den übrigen Samstag „frei“ zu halten...

Seminargebühr: 70.- Euro

(Bei Rücktritt von der Anmeldung ab 3 Wochen vor dem Seminar ist die
halbe, ab 7 Tagen vorher die ganze Seminargebühr fällig.)

Anmeldung bis spätestens 3. April 2018 auf: ww.yogaschule-magdeburg.de

