

beforee

swing yourself free



**Kundalini Yoga & Sphenologie -
befree Workshop &
Counselings mit
Yvonne Jasmine Harjinder Kaur
in Nierstein bei Mainz**

Workshop

Samstag 21. März 2020
von 10.00 bis 13.00 Uhr

Counselings

Freitag 20. März 2020
ab 19.00 Uhr und
Samstag 21. März 2020
ab 15.00 Uhr und
Sonntag 22. März 2020
bei Bedarf

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 und Symmetrie 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 (0) 157 89 73 19 49
info@befree.global
www.befree.global

Der Ausgleich für den
Workshop ist 63,- € und
für ein Counseling 90,-
€ je 60 Minuten

Die Veranstaltung ist im
Yogazentrum Nierstein
bei Dr. Karen Lattewitz
Bildstockstraße 20
55283 Nierstein
info@karen-lattewitz.de
www.karen-lattewitz.de

