

## Der Weg der friedvollen Kriegerin



Yoga des Herzens und weibliche Urkraft

# Der Weg der friedvollen Yoga Kriegerin

## Asanas, Meditation und Pranayama

### Workshop Inhalt :

- ☉ Deinen Körper als Tempel deiner Seele stärken
- ☉ Yoga Asanas und Mudras der friedvollen Kriegerin
- ☉ Tanz von Shiva und Shakti
- ☉ Essentielles aus der Yogaphilosophie in dein Leben integrieren
- ☉ Dich selber ermächtigen um dich wertvoll zu tragen
- ☉ Deine Grenzen zu respektieren und wahren
- ☉ Mut und Disziplin üben und für deine persönlichen Werte einzustehen
- ☉ Schöpferisch zu sein und dein Herzensprojekt zu teilen
  
- ☉ Klarheit ausstrahlen
- ☉ Intuition, Demut und Hingabe zulassen
- ☉ Yoga Nidra mit Sankalpa

Bist Du bereit deinem Leben mehr Sinn und Freude zu geben?

Erlaube Dir das zu sein was Du jetzt schon bist



# Der Weg der friedvollen Yoga Kriegerin Basic Workshop



Asanas, Meditation und Pranayama

Samstag 1. Mai 2021

**10.30 Uhr bis 14.30 Uhr**

Kurspreis: **CHF 90.--**

Max 5 TeilnehmerInnen

**Open Level**

Yoga Erfahrung von Vorteil

**Kursort:**

Schule für Yoga und Tanz  
Unterer Zielweg 117  
4147 Dornach

**Kursleitung**

Mona Grigolo  
Yogateacher / Mental Coach /  
Tänzerin /Astrologin / Hypnotherapeutin

076 371 11 42

[monagrigolo@bluewin.ch](mailto:monagrigolo@bluewin.ch)