

Elfriede Mahan Kiret Motschmann

Yoga

Kundalini Yoga

Intention

Kundalini Yoga bewegt mit seinen dynamischen Asanas, klug aufeinander abgestimmten Übungsfolgen, viel Klang und bewußter Atemführung, die in uns innewohnende Kundalini Kraft, unser gesamtes schöpferisches Potential. Wir kommen wieder in ein bewußtes Körpererleben, lösen spielerisch Blockaden und fühlen Freude und Leichtigkeit in Körper, Geist und Seele.

„Wir sind nicht Menschen, die eine spirituelle Erfahrung machen. Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.“ Yogi Bhajan

Ausbildungen

Kundalini Yoga Level 1 + 2, 3HO BRD + Süd Afrika

Kundalini Yoga for Youth, Krishna Kaur USA

Gongausbildung, Don Connreaux USA

Wildkräuter Expertin, Michaela Marx

Kontaktdaten:

www.yoga-praxis-motschmann.de

Elfriede.motschmann@t-online.de

Yogastunden:

In Präsenz: in Sinzing bei Regensburg

Online: Mo 9.30 Uhr + Mi 18.30 Uhr, die Zoomlinks sind auf der Homepage

Schnupperstunde ist kostenlos, danach mit 10-er Karte

Yoga Retreats in Bad Birnbach + Alter Pilgerhof in St. Wolfgang

Yoga Reisen nach Malaga, an den Fichtelsee