



Öffne die
4 Tore
zu Brahman

*Schlüssel- &
Meditationsretreat*

10-12. Juli –
bei Hannover



Mit Dzenet Hari
Kartar Hodza
Live im Mahanbir
bei Hannover



Bei der Schlüsselpraxis werden spezielle Übungen mit Hilfsmitteln (Blöcke, Gurte, Wand, etc.) ausgeführt, um die 4 Tore zu öffnen (Dehnung und Stärkung der Schulter- und Hüftmuskulatur).
Dadurch wird eine tiefergehende Yogapraxis ermöglicht.

Diese Praxis ist für Anfänger sehr gut geeignet oder wenn Probleme bestehen, die Arme lange oben zu halten oder der Sitz noch schwerfällt.

Die Schlüsselpraxis organisiert den Körper, richtet die Gelenke optimal aus und wirkt therapeutisch und heilend insbesondere bei Schulter- Hüft- und Rückenschmerzen.

Was dich erwartet :

11 Schlüssel (Übungen mit Hilfsmitteln wie z.B. Gurt, Klötze, Wand), um die 4 Tore (Schulter- und Hüftmuskulatur) zu öffnen

Verschiedene Meditationen unterschiedlicher Traditionen, wie z.B. Achtsamkeits- & Vipassana-
Gehmeditation, Mantrameditationen & Celestial Communication aus dem Kundalini Yoga, Schüttelmeditation

Yogapraxis

Tiefenentspannung im Liegen - Yoga
Nidra Praxis





Dieses Retreat

lädt dich ein, für ein Wochenende
aus dem Funktionieren
auszusteigen und wieder in einen
echten Kontakt mit dir selbst zu
kommen – über den Körper, den
Atem und die Stille.

- ◆ 10.-12. Juli
- ◆ Fr 18 Uhr bis So Nachmittag
- ◆ Ort: Seminarhaus Mahanbir,
bei Hannover
- ◆ Beitrag: Early Bird ab 299 EUR -
zzgl. ÜVP ab 186 EUR
- ◆ Infos: [eventbrite](#), [link in bio](#)