

Lach Yoga Special Oktober 23

Wir laden Dich ein die befreiende Kraft des freien Lachens zu erleben.

An diesem 2-stündigen Lach Yoga werden wir Tief gehen. Spass, Leichtigkeit und gleichzeitige Herzöffnung können sich die Hand geben und eine neue Balance in Dir erzeugen.

Wir haben für diesen Anlass ein neues Programm kreiert mit dem Du noch leichter in einen natürlichen Flow Zustand kommen kannst.

Lachyoga geht über das bekannte Lachen weit hinaus. Es befreit von Konditionierungen und Kontrollmechanismen. Ab einem bestimmten Zeitpunkt wird dein Verstand «Ferien» machen und eine Tür in Dein lebendiges, wahrhaftiges Sein kann sich öffnen.

In einem achtsamen und Liebevollen Raum begegnen wir uns auf spielerische Art und Weise umso das freie Lachen zu erfahren.

Aus der Neurowissenschaft gibt es zahlreiche Studien die belegen, dass länger anhaltendes Lachen Stress abbaut, Glückshormone ausschüttet und so deine Bio Chemie und Physiologie positiv beeinflusst.

Dein Immunsystem wird gestärkt und Resilienz wird aufgebaut. Dadurch wirst Du deinen Alltag entspannter und gelassener erfahren.

Fürs Lach Yoga brauchst du keine Yoga Kenntnisse! Jeder kann kommen.

Yoga ist ein Sanskrit Wort und bedeutet so viel wie «Einigung, Einheit, Harmonie» und ist dem entsprechend eines Wegs mit verschiedenen Pfaden auf denen das erreicht werden möchte.

Unser Lach Yoga beinhaltet auch Elemente aus dem Kundalini Yoga, Pranayama, Entspannungs- & Meditationstechniken.

Eine geführte Meditation zum Abschluss dient Dir zur Integration des Erlebten.

Mitbringen: deine Offenheit und bequeme Kleidung, evtl. eine Wasserflasche

Wir werden viel Freude haben und gleichzeitig auch Tiefe erleben 😊

Mit unserem Hintergrund und reicher Erfahrung im Bereich Spiritualität, Tantra, Transformationsbegleitung und Persönlichkeitsentwicklung sind wir in der Lage dem Lach Yoga eine tiefere Dimension zur Selbst Erfahrung zu schenken.

Lass Dich von dieser bewusstseinserweiternden Erfahrung mit viel Spass und Freude überraschen.

Wir freuen uns auf Dich

Jacqueline Nirava und Andrea Maria

Energieausgleich : 45.-

Wir bitten um Anmeldung per PN ! Danke 😊

Feedbacks von Teilnehmern:

"Ich habe mich wieder daran erinnert wie gerne ich lache. Das tut so gut"
"durch das befreiende Lachen ist meine Stimme kraftvoller und klarer geworden"
" Ich bin nun viel Humorvoller und gelassener im Alltag"
" Ich bin wieder viel lebendiger und mehr ich Selbst"
« nun weiss ich, dass alles in mir Sein darf und Raum hat»
«Ich habe gerade mein Inneres Kind neu entdeckt und fühle mich so lebendig»
«durch das Freie Lachen haben sich mir neue Dimensionen zu mehr Harmonie und Lebensfreude eröffnet. Ich bin so dankbar.»

Wer wir sind:

Jacqueline Nirava ist begeisterte & erfahrene Transformationsbegleiterin (Rückführungstherapie) und Raumhalterin für Menschen die sich Selbst Erkennen wollen um ihr grösseres Potential zu leben.

Sie ist ein feinfühliges Multidimensionales Channel, freudige Lebens Tänzerin, Wise Wild Moon Woman, und Lach Yogini

www.soulgate.ch contact@soulgate.ch

Andrea Maria ist Craniosakraltherapeutin, Masseurin, das Mysterium der Welt Erforschende, Lach-Yogini, Astrologin.

Sie liebt es, Menschen in Prozessen zu begleiten, hin zu mehr Verbundenheit, Ganzheit und Bewusstsein.

www.spaceforhealing.ch andrea.decurtins@spaceforhealing.ch