

Интенсив-курс:
«Сакральное дыхание
женщины»

Курс проводится на русском языке.

Если ты чувствуешь усталость, напряжение или тяжесть от пережитого, я приглашаю тебя на особое занятие — в пространство, где женская энергия может мягко раскрыться, где дыхание успокаивает, а тело вновь обретает силу и гармонию.

В этом интенсиве мы соединяем мягкую практику Кундалини-йоги, глубокое дыхание и энергетическое расслабление, чтобы:



-устранить внутреннее беспокойство
-постепенно снять эмоциональное напряжение -вернуть ощущение устойчивости и уверенности -глубже почувствовать своё тело и его энергетические центры

Мы отправимся в дыхательное путешествие — бережно, шаг за шагом, в атмосфере безопасности и поддержки.

Предварительный опыт не требуется.

Дополнительно мы проведём практики разрядки и наполнения по методу Theta-Healing, чтобы отпустить старые тяжести и впустить в тело новую энергию.

YOGA
ИНТЕНСИВ-КУРС

19. 04.2026

Время 10:00 – 12:30 Цена
15 € для членов клуба ASC
20 € для всех остальных

Гімнастичний зал під басейном
Südbad

An den Sportstätten 2
45468 Mülheim an der Ruhr

