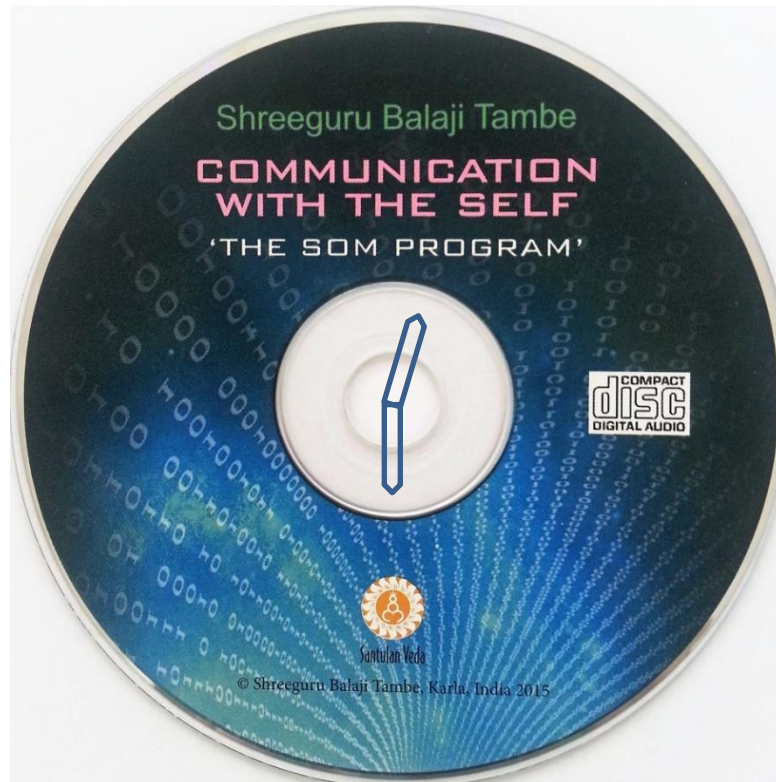




# NEU BEI SANTULAN AUM HARI!

Mo-Do 12:30-13:00h

## Power Relaxation at lunch time!



### **Nutzen Sie die Mittagspause, um die Batterien wieder komplett aufzuladen!**

Die Yogaschule Santulan Aum Hari bietet von Mo-Do immer zur Mittagszeit eine halbe Stunde Tiefenentspannung mit sog. „Healing Music“ an, einem musiktherapeutischem Konzept, das Dr. Balaji També entwickelt hat.

**Ablauf:** Wir beginnen mit einer geführten Wahrnehmungsübung, bei der wir uns alle Bereiche des Körpers bewusst machen. Auf diese Weise vorbereitet, hören wir für ca. 10 Minuten ein instrumentales Musikstück, das eine harmonisierende Wirkung auf das Zentralnervensystem und den gesamten Körper hat.

Die Tiefenentspannung wird liegend oder sitzend ausgeführt. Matten und Decken sind vorhanden.

**Kosten:** 5 € (Mitglieder 4,50 €) 10er Karte 40 € (Mitglieder 35 €).

Anmeldung nicht erforderlich. Einlass bis 12:25 h

Infos unter: 069 4800 2441