

# *Finde zurück in deine Mitte!*

*Dein einfacher und wirkungsvoller Weg zu  
einer harmonischen Körperhaltung.*



**Workshop & Seminar, 19./20. Juni 2020**

*befree*  
swing yourself free

# 90% aller Menschen stehen schief...

Wir könnten und sollten aufrecht und gerade durchs Leben gehen. Doch bei sehr vielen Menschen sind die Schultern und das Becken nach vorne gekippt und manchmal auch verdreht. Dadurch muss sich die Wirbelsäule dazwischen krümmen und blockiert die Halswirbel. Die Folge: Der Nacken wird unbeweglich und schmerzt.



***befree ist die Lehre, von innen heraus gerade zu sein.***

Nach dem **Workshop** kannst du die 12 **befree Schwingungen** selbst üben. Damit erreichst du eine jederzeit stabile Geradheit und Symmetrie.

Nach dem **Seminar** kannst du Yoga- und Pilates-Haltungen und -Bewegungen bewusster und sanfter lehren – und **befree als Übungsreihe** anleiten.

***Leitung:***



**Harjinder Kaur** hat befree entwickelt. Sie praktiziert seit 21 Jahren Kundalini-Yoga, ist seit 2000 Yoga-Lehrerin und lehrt seit 7 Jahren Sphenologie. Sie gibt es vor dem Yoga, in Workshops, Seminaren und Ausbildungen weiter.

***Ort:***

SIHLMED  
Friedaustasse 17 (3. OG)  
8003 Zürich

***Daten:***

**Workshop:**  
19. Juni 2020  
18 bis 21.15 Uhr

**Seminar:**  
20. Juni 2020  
10 bis 18 Uhr

Für die Teilnahme am Workshop und Seminar brauchst du keine Vorkenntnisse.

## **Anmeldung & Infos:**

Ivan Hochstrasser  
Tel. +41 (0)43 538 98 93  
info@amrityoga.ch

**AMRIT**  **YOGA**  
Akademie  
Kundalini Yoga Ausbildungen  
[amrityoga.ch/befree](http://amrityoga.ch/befree)

Partner:

**SPUREN**  
Das Leben neu entdecken  
[spuren.ch](http://spuren.ch)

 **Gong Center**  
Klang Kompetenz  
Center  
[gongcenter.ch](http://gongcenter.ch)

  
Yoga Produkte  
und mehr  
[satnam.de](http://satnam.de)