

*befree*

swing yourself free



**Kundalini Yoga & Sphenologie -  
befree Workshop & Counselings  
mit  
Yvonne Jasmine Harjinder Kaur  
in Zirndorf bei Nürnberg**

**Workshop**

Samstag 4. Juli 2020 von 10.00  
bis 13.00 Uhr

**Counselings**

Samstag 4. Juli 2020  
ab 15.00 Uhr

Wir könnten und sollten alle aufrecht und gerade durchs Leben gehen und gleichzeitig sind etwa 90% aller Menschen schief. Schultern und Becken sind gekippt und manches Mal auch gedreht, die Wirbelsäule dazwischen muss sich krümmen und die Halswirbel sind blockiert und damit der Nacken unbeweglich, oft schmerzhaft. Du kannst nach diesem **Workshop** die 11 *befree* Schwingungen praktizieren, selbst üben und jederzeit damit eine Geradheit und Symmetrie erreichen, die stabil ist. In dem **Workshop** lernst Du Dich selbst in die Balance zu schwingen damit Du aufrecht, gerade und symmetrisch sein kannst. Du lernst wie Du Sphenoid, Oberkiefer und Atlas, Axis, Halswirbel, Lendenwirbelsäule, Kreuzbein und Steißbein einschwingst und machst Dich mit Übungen wie den Kamelritten beweglicher, lässt die Energie fließen und wirst schmerzfrei. Du wirst darin geschult wie Du Haltungen und Bewegungen in Deiner Yoga Praxis und anderen körperlichen Disziplinen so ausführst, dass Du symmetrisch bleiben kannst. Es empfiehlt sich nach dem Workshop und nach etwa 40 Tagen ein **Counseling** und ein bis zweimal jährlich eine **Supervision**, um sicher zu stellen, dass du die Symmetrie hältst, die Halswirbel frei beweglich sind und Du die Schwingungen korrekt und effektiv ausführst.

Für Anmeldung und  
Fragen kontaktiere

Yvonne Jasmine  
Harjinder Kaur

+49 (0) 157 89 73 19 49

[info@befree.global](mailto:info@befree.global)

[www.befree.global](http://www.befree.global)

Der Ausgleich für den  
Workshop ist 63,- € und für  
ein Counseling 90,- € je 60  
Minuten

Die Veranstaltung ist  
im Ayursa  
Zentrum für Ernährung  
und Massage

Ohmstrasse 36  
90513 Zirndorf

[zentrum@ayursa.de](mailto:zentrum@ayursa.de)

[www.ernaehrung-massage.de](http://www.ernaehrung-massage.de)

