

*befree*

*swing yourself free*



**Kundalini Yoga & Sphenologie -  
befree Seminar & Counselings  
mit  
Yvonne Jasmine Harjinder Kaur  
in Schriesheim bei Heidelberg**

**Seminar**

Samstag 19. September 2020  
von 15.00 bis 18.00 Uhr

**Counselings**

Freitag 18. September 2020  
ab 15.00 Uhr und

Sonntag 20. September 2020  
ab 10.00 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. Vertiefend nach Workshop oder Counseling wirst Du im **Seminar** darin geschult wie du Haltungen und Bewegungen in deiner Yoga Praxis und anderen Körperlichen Disziplinen so ausführst, dass du symmetrisch bleiben kannst. Gleichzeitig teile ich mit Dir meine Erfahrung des Lehrens der *befree* Schwingungen in Gruppen und wie du die Übungen zum Aufwärmen vor dem Yoga Set oder Ähnlichem anleitest. Du wirst achtsam werden, wie du Schüler darin unterstützt in den Haltungen und Bewegungen symmetrisch zu bleiben. Mit dem Wissen und den Erfahrungen dieses Seminars kann man Haltungen und Bewegungen, die zum Beispiel herausfordernd für Hals- und Lendenwirbelsäule sein können, bewusster und sanfter lehren. Es empfiehlt sich nach dem Seminar 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 das Seminar ist 81,- € und für ein Counseling 90,- € je 60 Minuten

Die Veranstaltung ist bei  
Claudia Scheid -  
Der Weg der Liebe -  
Talstrasse 176  
69198 Schriesheim  
[www.der-weg-der-liebe.de](http://www.der-weg-der-liebe.de)

