

*befree*

swing yourself free



## Kundalini Yoga & Sphenologie - *befree* Workshop & Counselings mit

Yvonne Jasmine Harjinder Kaur  
in Schriesheim bei Heidelberg

### Workshop

Samstag 19. September 2020  
von 10.00 bis 13.00 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. Du kannst nach diesem **Workshop** die 11 *befree* Schwingungen praktizieren, selbst üben und jederzeit damit eine Geradheit und Symmetrie erreichen, die stabil ist.

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 72,- € 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)

