

[www.indigoplus.de](http://www.indigoplus.de)

*Online Kurs!*

**Only for Women**

**“Balance your life to the next Level “**

- 3 x Abende á 1, 5 Std.
  - 21.3. / 11.4. / 25.4.2024
  - Online per MS Teams
  - Kursgebühr 55,-€ inkl. MwSt
- Anmeldung per Email oder PN

BE YOU - LIFE IS WONDERFUL - YOU ARE BEAUTIFUL - LIVE YOUR LIFE



LIFE IS WONDERFUL - YOU ARE BEAUTIFUL - LIVE YOUR LIFE - BE YOU

*Only for Women*

**“Balance your life - next Level “**

## Kursinhalte

- Bewusst(Unterbewusst)seins Training - Einführung in die Hermetic (Kybalion) sowie der Energiearbeit.
- Tipps/ Tricks zu Wechseljahresbeschwerden
- Atemtechniken sind ein wichtiger Bestandteil der Entspannung und des Wohlbefindens, die dazu beitragen können, Stress abzubauen, die Energie zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Diese Techniken können auch bei Hitzewallungen und Schlafstörungen während der Wechseljahre hilfreich sein.
- Übungen (Mental und körperliche) aus der heiligen Geometrie Die heilige Geometrie ist ein uraltes Wissen, das besagt, dass bestimmte geometrische Formen und Muster eine harmonisierende und heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele haben.
- Yoga Mudras Handgesten, die spezifische Energiekanäle im Körper aktivieren können. Mudras können dazu beitragen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

LIMITIERT AUF  
MAX. 8  
TEILNEHMERINNEN

**“Balance your life to the next Level “**